

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

”TUNTUI SANOINKUVAAMATTOMAN PAHALTA”

Vanhempien kuvauksia lasten ja nuorten yksinäisyydestä

Malla Luodelahti & Johanna Pursiainen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

4/2011

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijät Malla Luodelahti ja Johanna Pursiainen	Sivumäärä 47 ja 1 liitesivu
Työn nimi ”TUNTUI SANOIN KUVAAMATTOMAN PAHALTA” Vanhempien kuvauksia lasten ja nuorten yksinäisyydestä	
Ohjaava opettaja Jussi Ronkainen	
Työn tilaaja Joensuun Pelastakaa Lapset ry, MINÄ OLEN TÄRKEÄ -projekti Kaisa Kontkanen ja Elina Honkaselkä	
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ja kuvata kuinka vanhemmat kokevat oman lapsensa yksinäisyyden. Tutkimuksellamme halusimme selvittää vanhempien subjektiivisia kokemuksia miltä oman lapsen yksinäisyys tuntuu, kuinka se on ilmennyt ja ovatko vanhemmat tehneet asialle jotakin.</p> <p>Opinnäytetyömme tilaajana oli Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n MINÄ OLEN TÄRKEÄ –projekti, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä lasten ja nuorten yksinäisyyttä pienryhmätoiminnan keinoin. Tehty tutkimus antaa näkyvyyttä Joensuun Pelastakaa Lasten toiminnalle ja tukee projektia pysyvää rahoitusta haettaessa.</p> <p>Tutkimuksessa käytimme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää ja tutkimusaineiston keräsimme vanhempien vapaamuotoisina kirjeinä. Kirjeitä saimme neljä kappaletta sähköpostitse ja kaksi kappaletta postitse. Tutkimusaineisto analysoitiin perinteisellä sisällönanalyysillä. Tutkimus toteutettiin keväällä 2011.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että vanhemmat reagoivat lapsensa yksinäisyyteen hyvin voimakkaasti. Lapsen yksinäisyys ei ole mikään neutraali tunne. Se vaikuttaa syvästi vanhempien kokemusmaailmaan. Tuloksista kävi ilmi, että lapsen yksinäisyys näkyi konkreettisena yksinolona, joka ei ollut heidän itsensä valitsemaa. Vanhemmat olivat valmiita tekemään kaikkensa torjuakseen lapsensa yksinäisyyttä.</p> <p>Vanhempien kirjeistä nousi esille vertaisryhmän tarve. Tilaajan tarkoituksena on käynnistellä yksinäisten lasten vanhempien vertaisryhmätoimintaa. Tutkimustuloksista on hyötyä vanhemmille, jotka painiskelevat oman lapsensa kanssa samojen asioiden äärellä.</p>	
Asiasanat yksinäisyys, vanhemmuus, lapsi, nuori	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Malla Luodelahti and Johanna Pursiainen	Number of Pages 47 + 1
Title "IT FELT UNSPEAKABLY BAD"- Parents descriptions about loneliness of children and youth	
Supervisor Jussi Ronkainen	
Subscriber and Mentor Save the Children Finlands local association of Joensuu / "MINÄ OLEN TÄRKEÄ"-project, Kaisa Kontkanen and Elina Honkaselkä	
<p>Abstract</p> <p>This study aims to identify and describe parent's experiences about loneliness of their children. Our aim is to research parents' subjective experiences; how it feels when own child suffers from loneliness, how the loneliness appears and whether parents had done anything to solve the matter.</p> <p>The study is done for Save the Children Finlands local association of Joensuu and project "MINÄ OLEN TÄRKEÄ". Project aims to prevent loneliness of children and young people through methods of small group activities. Study will bring visibility to actions of local association of Save the Children Finland and supports the project when applying for permanent funding.</p> <p>The study is carried out by methods of qualitative research. Research data consist of six informal letters received from parents. Data was analysed by content analysis. Research was carried out in spring 2011.</p> <p>Results indicates that parents react strongly towards loneliness of their child. Loneliness of child is not a neutral feeling, but it effects deeply to parents. The study found out that loneliness of child occurs as concretely as being alone, not by child own choice. It was also shown that parents are willing to make every effort to prevent loneliness of child.</p> <p>Of parents from letters rises up a need for peer group activities. The aim of "Minä olen tärkeä"-project is to initiate the peer group action for parents whose children suffer from loneliness. Research results will benefit the parents who face same issues of child's loneliness.</p>	
Keywords loneliness, parenthood, child, youth	

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

JOHDANTO

1 TILAAJA	7
1.1 Pelastakaa Lapset ry ja Joensuun Pelastakaa Lapset ry	7
1.2 MINÄ OLEN TÄRKEÄ –projekti	8
2 LAPSEN JA NUOREN ELÄMÄÄN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	9
2.1 Elämänkaari lapsuudesta nuoruuteen	9
2.2 Minäkuva ja itsetunto	12
2.3 Sosiaaliset taidot	13
2.4 Vanhemmuus	14
2.5 Koti, varhaiskasvatus ja koulu kasvattajina	15
3 YKSINÄISYYS	17
3.1 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys	18
3.2 Yksinoloa vai yksinäisyyttä?	19
3.3 Kuinka yleistä yksinäisyys on?	20
3.4 Kuinka yksinäisyys voi ilmetä?	21
3.5 Mistä yksinäisyys voi johtua?	22
3.6 Mitä yksinäisyydestä voi seurata?	24
4 TUTKIMUS JA SEN TOTEUTTAMINEN	25
4.1 Tutkimusprosessi	25
4.2 Tutkimuksen tarkoitus	27
4.3 Laadullinen tutkimusmenetelmä	28
4.4 Ilmoitus	29
4.5 Aineiston käsittely ja analyysi	30
4.6 Tutkimuksen luotettavuus	31
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	33
5.1 Kuinka vanhemmat kokevat lapsensa yksinäisyyden?	33
5.2 Kuinka lapsen yksinäisyys on ilmennyt?	35
5.3 Mitä vanhempi on asialle tehnyt?	36
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	38
7 POHDINTA	40
LÄHTEET	45
LIITTEET	48

JOHDANTO

Tämä tutkimus käsittelee lasten ja nuorten yksinäisyyttä vanhempien kokemusmaailman kautta. Tutkimuksella haluttiin selvittää vanhempien kokemuksia miltä oman lapsen yksinäisyys tuntuu, kuinka se on ilmennyt ja mitä vanhemmat ovat asialle tehneet. Tutkimuksessa rajasimme yksinäisyyden tutkimisen sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Olennaisinta tutkimuksessamme oli tuoda esille vanhempien henkilökohtainen kokemus lapsensa yksinäisyyden näkökulmasta.

Yksinäisyys on laaja ilmiö, johon me jokainen jossain elämänvaiheessa törmäämme. Yksinäisyys voi olla koko elämää hallitseva pahanolon tunne, jonka vaikutukset ulottuvat niin koulutyöhön kuin vapaa-aikaankin. Viime aikoina lasten ja nuorten yksinäisyys on noussut voimakkaasti esille eri yhteyksissä.

Valitsimme aiheeksemme tutkia kuinka vanhemmat kokevat lapsensa yksinäisyyden, koska lasten ja nuorten yksinäisyys on erittäin ajankohtainen ilmiö. Koimme tärkeäksi tuoda esille vanhempien näkökulman tähän aikamme ilmiöön. Tilaajan toive tutkimuksemme kannalta oli hyödyntää tuloksia yksinäisten lasten ja nuorten vanhempien vertaisryhmää suunniteltaessa. Yhtenä syynä oli aiheen ajankohtaisuus ja oma mielenkiintomme perehtyä syvällisesti niihin tunteisiin ja kokemuksiin, joissa vanhemmat itsensä kokevat pohtiessa oman lapsensa yksinäisyyttä. Toivomme tutkimuksesta olevan hyötyä myös vanhemmille, jotka voivat samaistua tutkimuksessa esille tuleviin kokemuksiin ja löytää sitä kautta uusia mahdollisuuksia.

Opinnäytetyömme tilaajana oli Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n MINÄ OLEN TÄRKEÄ –projekti. Tutkimusprosessi käynnistyi heti vuoden 2011 alussa ja varsinainen tutkimusvaihe toteutettiin kevään 2011 aikana. Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadimme ilmoituksen, jolla halusimme tavoittaa vanhempia, joilla oli kokemusta oman lapsen yksinäisyydestä. Ilmoitusta levitimme paikkoihin, joista uskoimme vanhempien sen löytävän. Ilmoituksessa pyydettiin vanhempia kirjoittamaan aiheesta vapaamuotoisia kirjoituksia. Saimme tutkimuksemme kokonaisuudeksi yhteensä kuusi vanhemman kirjoittamaa kirjettä. Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tilaaaja pystyy hyödyntämään tutkimustuloksia muun muassa toiminnan rahoitusta hakiessa, vanhempien vertaisryhmää suunniteltaessa sekä saamalla vanhempien omakohtaisen tiedon lapsen yksinäisyyden kokemisesta. Tutkimuksen näkökulma on tällä erää ainutlaatuinen ja se antaa uutta tietoa aiheesta myös ammattialalle.

Opinnäytetyön tietoperustassa perehdytetään lukija aluksi lasten ja nuorten elämään ja yksinäisyyteen vaikuttaviin tekijöihin. Tämän jälkeen läpi käydään tutkimuksen vaiheet ja tutkimustulokset. Johtopäätöksissä olemme tarkastelleet tutkimustuloksia kokonaisvaltaisesti, sekä tuoneet esille tutkimuksessa yllätyksenä tulleita seikkoja. Opinnäytetyön loppuosa kostuu laaja-alaisesta pohdinnasta.

1 TILAAJA

Opinnäytetyömme tilaajana on MINÄ OLEN TÄRKEÄ –projekti, jota hallinnoi Joensuun Pelastakaa Lapset ry. Joensuun Pelastakaa Lapset ry on yksi suomen Pelastakaa Lapsien paikallisyhdistyksistä. Yhdistys toimii itsenäisesti Joensuun seudulla YK:n lapsen oikeuksien sopimusta noudattaen.

1.1 Pelastakaa Lapset ry ja Joensuun Pelastakaa Lapset ry

Pelastakaa Lapset on kansainvälinen lasten oikeuksien puolesta työtä tekevä kansalaisjärjestö. Pelastakaa Lapset perustettiin vuonna 1922, jolloin tasavallan presidentin puoliso Ester Ståhlberg ryhtyi hankkimaan kasvatuskoteja kansalaissodan sotaorvoille. Ester Ståhlberg muotoili järjestön tunnuslauseen ”jokaisella lapsella on oikeus kasvaa hyvässä kodissa”. (Pelastakaa Lapset ry 2011.)

Toiminnan peruslähdekohtana on YK:n lapsen oikeuksien sopimus. Pelastakaa Lapset pyrkii vaikuttamaan yhteiskunnan asenteisiin lapsia kohtaan ja auttamaan katastrofi- ja kriisialueella eläviä lapsia ympäri maailman. Järjestö tekee myös aktiivista kehitystyötä, jonka päämääränä on saada aikaan pysyvä muutos lasten ja heidän perheiden elämässä. Toiminnan tavoitteena on tukea lasten aktiivista toimijuutta ja osallistumista niin kotimaassa kuin kansainvälisestikin. (Pelastakaa Lapset ry 2011.)

Pelastakaa Lapset on voittoa tavoittelematon järjestö, joka pyrkii parantamaan koko lapsiväestön asemaa ja edistää lapsen edun toteutumista. Pelastakaa Lapset rahoittaa toimintansa muun muassa lahjoituksilla, jäsenmaksuilla sekä Raha-automaattiyhdistyksen tuella. (Pelastakaa Lapset ry 2011.)

Joensuun Pelastakaa Lapset on yksi Pelastakaa Lapset ry:n paikallisyhdistyksistä. Yhdistyksen päämääränä on liiton toiminta-ajatuksen mukaisesti vaikuttaa lapsiväestön asemaan ja toimia erityisesti niiden lasten ja nuorten hyväksi, jotka elävät turvattomissa olosuhteissa. Tavoitteena on kansallisesti ja kansainvälisesti edistää lapsen edun toteutumista YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaisesti. Joensuun Pelas-

takaa Lapset tarjoaa Joensuun ja sen lähiseudun lapsille kesäleiritoimintaa. Lisäksi yhdistys on mukana erilaisissa paikallisissa tapahtumissa kuten Joen Yössä ja Nenäpäivässä. (Pelastakaa Lapset ry 2011.)

1.2 MINÄ OLEN TÄRKEÄ –projekti

MINÄ OLEN TÄRKEÄ -projekti on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kaksivuotinen projekti, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä lasten ja nuorten yksinäisyydestä aiheutuvia ongelmia. Työmuotona on jo vuosia Joensuussa kehitelty pienryhmätointa, joka kohdistuu tyttöihin ja poikiin. Ryhmien ohjaajina toimivat sosiaali-, terveys- ja humanistisen alan ammattikorkeakoulujen opiskelijat, jotka perehdytetään tehtävään. (Kontkanen 2010.)

Tärkeimpinä yhteistyökumppaneina MINÄ OLEN TÄRKEÄ –projektille ovat lasten ja nuorten koulut. Erityisopettajat ja kuraattorit auttavat ryhmien kokoamisessa, niin että jokaiseen ryhmään ohjautuu lapsia ja nuoria, joille ryhmätöinnasta on hyötyä. Muita yhteistyötahoja ovat muun muassa Joensuussa toimivat alan ammattikorkeakoulut, Joensuun kaupungin perhetyö, Pohjois-Karjalan ADHD-, autismi- ja dysfasia-yhdistys Aksoni ry, Omaiset mielenterveystyöntukena –yhdistys ja Joensuun nuorisotoimi. (Kontkanen 2010.)

Lasten ja nuorten ryhmät muodostetaan syksyllä koulujen alettua. Ryhmiä aloitetaan 5.- 6. –luokkalaisille, yläkoulu – ja lukioikäisille sekä ammattiopistossa opiskeleville. Ryhmissä mukana oleville lapsille ja nuorille asetetaan yhdessä tavoitteet, joita pysyttään arvioimaan toiminnan kuluessa. Lisäksi koko ryhmälle asetetaan yhteiset toimintaa ohjaavat tavoitteet, jotka voivat toimia kerhon sääntöinä. Tavoitteiden asettamisessa mukana voivat olla myös koti ja koulu. (Kontkanen 2010.)

Projektin työntekijät vierailevat kouluissa ja asuntoloissa kertomassa lapsille ja nuorille ryhmien toiminnasta. Erityisopettajat, kuraattorit, opinto- ja asuntolaohjaajat voivat omilla tahoillaan toimia ryhmien suosittelijoina ja kannustajina lasten ja nuorten kohteihin. Lisäksi toimintaa mainostetaan suoraan vanhemmille sanomalehti-ilmoituksella. Ryhmät kokoontuvat lasten ja nuorten kotien lähellä kerran viikossa.

Ryhmät kokoontuvat iltapäivisin ja niissä tarjotaan pieni välipala. Ryhmäkerrat koostuvat eri teemojen ympärille kootuista toiminnallisista harjoitteista ja keskusteluista. Ryhmässä olevien lasten ja nuorten ikä otetaan huomioon kunkin teemallisen toiminnan suunnittelussa. Huomioimisen arvoista on, että ryhmätoiminta on ryhmäläisille maksutonta. (Kontkanen 2010.)

2 LAPSEN JA NUOREN ELÄMÄÄN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Teorian pohjalta on todettavissa, että yksinäisyyden kokeminen lapsuudessa ja nuoruudessa voi aiheuttaa kehityksellisiä riskitekijöitä. Yksinäisyyteen liittyy vahvasti itsetunnon aleneminen. Lisäksi sosiaalisen tuen riittämättömyys voi olla uhka lapsen ja nuoren identiteetin muodostumiselle. Ymmärtääksemme lapsen ja nuoren yksinäisyyttä tulee meidän tuntea jonkun verran lapsuus- ja nuoruusiän kehitysvaiheita.

Nuoruus on matka lapsuudesta kohti aikuisuutta. Tuolla matkalla tapahtuu moni asia ensimmäistä kertaa elämässä. Oman paikan löytäminen tuntuu kaikista joskus vaikealta. Lapsilla ja nuorilla on suuria elämänskysymyksiä, jotka eivät voi odottaa, vaan vastauksia tarvitaan heti. Tämän käytännön tilanteen edessä me aikuiset olemme joskus hyvin neuvottomia, emmekä syyttä, sillä aikuisen tehtävä ei ole helppo.

Terveen kehityksen perusta luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Toimiva ja tasapainoinen vanhemmuus lisää perheen hyvinvointia. Tärkeitä lapsen ja nuoren terveyttä edistäviä tahoja ovat koti, sekä muut kehitysympäristöt, kuten varhaiskasvatus, koulu, muut oppilaitokset ja vapaa-ajan ympäristöt ystävineen. Tarkasteltaessa lapsen ja nuoren yksinäisyyttä voivat nämä tärkeät kehitysympäristöt toimia myös yksinäisyyden ennaltaehkäisijänä.

2.1 Elämänkaari lapsuudesta nuoruuteen

Elämänkaareissa tarkastellaan ihmisen kokonaisvaltaista kehitystä lapsuudesta vanhuuteen. Tutkimuksessamme tarkastelemme ikävaihetta lapsuudesta nuoruuteen.

Ihminen kasvaa, kehittyy ja muuttuu aina ollessaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Elämänkaarinäkökulmasta on tärkeää nähdä yksilön kehitys elinikäisenä jatkumona, jossa jokaisen ihmisen elämä muodostaa aina ainutlaatuisen kokonaisuuden. (Dunderfelt 1997, 15-18.)

Ihminen on kulttuuriolento, joka tarvitsee kehittyäkseen vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa, sekä ulkoisia virikkeitä ja ärsykeitä. Erityisesti ihmisen kehityskaaren alussa lapsen herkkyyksikaudet ovat ajankohtia, jolloin kykyjen oppiminen käy parhaiten. (Dunderfelt 1997, 62.) Näin ollen lapsuus on tärkein ihmisen kehitysvaiheista, silloin luodaan perusta kaikelle myöhemmälle kehitykselle. Lapsen ensimmäisinä ikävuosina hänen lähin kehitysympäristönsä on yleensä hänen kotinsa. Tuona ikävaiheena kehityksen perustana on lapsen ja häntä hoitavan aikuisen välinen vuorovaikutus. Tästä johtuen luonnollisesti lapsen koti ja perhe on erityisen tärkeä kehityskonteksti. Perheen merkitys lapsen kehitystekijänä perustuu kiintymyssuhteeseen lapsen ja vanhemman välillä. Vanhemmat vaikuttavat antamalla lapselle toimintamalleja sekä välittämällä samalla myös arvoja, asenteita ja ihanteita. (Ruoppila 2000, 30-31, 35.) Silvénin (2010, 28) mukaan kiintymyssuhteessa lapsi saa osakseen lohtua, rakkautta, hoivaa sekä turvaa.

Lapsi pääsee ensimmäisten elinvuosien aikana monien ihmissuhteiden sekä monenlaisten tapahtumien kohteeksi. Lapsi tarvitsee vakaita ja läheisiä ihmissuhteita, jotka antavat hänelle rakkautta, hellyyttä ja turvaa. Lapsen psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen kasvu tapahtuu samanaikaisesti toisistaan riippuen sekä toisiinsa vaikuttaen. (Arajärvi 1999, 9-10.) Jo aivan pienenä lapsi reagoi yksin jäämiseen. Yksin jätetty lapsi tulee levottomaksi ja alkaa itkeä. Varhaisvuosina lapsille kehittyy riittävä perusluottamus eli lapsi oppii luottamaan siihen, että vaikka vanhempi ei ole näkyvässä he ovat silti olemassa ja hoitavat sekä huolehtivat hänestä. Perusluottamus lapselle syntyy perushoidon lisäksi siitä, että aikuinen vastaa hänen tarpeisiinsa. Lapset, jotka kokevat aikuisen turvalliseksi tuntevat olonsa turvalliseksi myös ollessaan yksin. Kun lapsi tietää, että aikuinen on lähellä, hän oppii nauttimaan yksinolosta. Yksinolo muuttuu kielteiseksi silloin kun sitä ei valitse itse. (Peltonen 2004, 29.)

Toisena ikävuotena lapsi alkaa kulkea itsenäistymisen tietä. Lapselle muodostuu tunne minästä. Lapsi oppii havaitsemaan oman nimensä ja minän välisen yhteyden

ja yhtäläisyyden. Leikkiessä lapsi synnyttää, ylläpitää ja muovaa subjektiivista sosiaalista todellisuutta samanaikaisesti, kun hänen minänsä muokkaantuu. Leikkiessä lapsi oppii myös erilaisissa rooleissa odotettuja toimintatapoja sekä kommunikaatio-taitoja. (Ruoppila 2000, 31,33-35.) Vanhempien on tärkeää luoda lapselle kehittymisen mahdollisuuksia. Lapselle merkittävää on se kuinka vanhempi toimii heidän välisessä vuorovaikutussuhteessa. Tärkeinä korostuvat myönteisten tunteiden osoittaminen, sekä rajojen asettaminen. (Ruoppila 2000, 35.) Näin lapsi oppii viestimään toisen ihmisen kanssa omista tunteistaan ja kokemuksistaan. Nämä kokemukset auttavat lasta rakentamaan emotionaalista itsesäätelyä sekä myönteistä itsetuntoa. (Lyytinen, Eklund & Laakso 2000, 61.)

Lapsen koulun aloittamisajankohtaan sisältyy monia fyysisiä, psyykkisiä ja yksilöllisiä muutoksia ja vaateita. Koulukypsyyteen nähdään liittyvän muun muassa fyysinen kasvu, sosiaalinen kehittyneisyys, pitkäjänteisyys, keskittymiskyky, itsenäisyys ja kyky irtaantua vanhemmista. Lisäksi lapselta vaaditaan riittävää kognitiivista kykyjen kypsyttää. Eteen tulee uusi ilmapiiri ja uusi sosiaalinen yhteisö, jotka asettavat vaatimuksia lapsen sopeutumiskyvyille. (Dunderfelt 1997, 85-86.)

Siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen alkaa biologinen, psyykkinen ja sosiaalinen kypsyamisen prosessi entistä voimakkaammin. Nuoreksi voidaan nimittää ihmistä, joka ei ole lapsi eikä aikuinen, vaan jotain siltä väliltä. Nuori etsii itseään ja kokeilee erilaisia mahdollisuuksia koulutukseen ja rooleihin liittyen. Oman identiteetin kannalta tämä etsimisvaihe on tärkeä. (Maunula 2003, 12.) Nuoruus on ennen kaikkea moniulotteista aikaa, ja se on yleensä varsin ristiriitaisten mielikuvien sävyttämä jakso ihmisen elämässä. Nuoruuteen kuuluu toisaalta unelmia ja avoimia mahdollisuuksia, odotuksia ja vapautta, toisaalta kaoottisuutta tai uhkia. Nuoruus on ikään kuin "välivaihe", jolloin ei vielä ole valmis täyteen vastuuseen, mutta ei myöskään aivan täysin vailla vastuuta. (Nivala & Saastamoinen 2007,10.) Nuoruuden ja aikuisuuden välillä ei ole selkeää rajaa, vaan prosessi on yksilöllinen ja joustava. Aikuistuessaa yksilö alkaa löytää itselleen sopivaa asemaa yhteiskunnassa ja ihmissuhteissa sekä sisäistä tasapainoa. (Maunula 2003, 12.)

Jokainen ihminen on yksilö, joka erottuu luonteenpiirteineen, tapoineen ja tarpeineen muista. Lapsen ja nuoren arvostaminen omana itsenään auttaa häntä hyväksymään

ja arvostamaan itseään ja näin ollen myös muita. Jokaisella lapsella ja nuorella tulisi suoda mahdollisuus kasvaa omana itsenään, kehittää kykyjään sekä löytää oma paikkansa yhteiskunnasta. Kasvu ja kehitys ovat lapsuudessa ja nuoruudessa yksilöllisiä tapahtumia. Jokaisella kasvu tapahtuu omalla ajallaan ja tavallaan. (Jarasto & Sinervo 1999, 29.)

2.2 Minäkuva ja itsetunto

Ihmisen tärkein sosiaalisen vuorovaikutuksen elementti on hänen oma minänsä. Ihmisen minä ja hänen minäkäsityksensä määrittävät yksilön asenteita, toimintaa ja käyttäytymistä sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Ihmisen minäkuva eli minäkäsitys muodostuu eri elämäntilanteista saatujen palautteiden ja kokemusten perusteella. Tärkeitä minäkäsitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat koti, koulu ja ystäväpiiri. (Aho & Laine 1997, 16, 24,39.)

Jo varhaislapsuudessa on tärkeää, että ihmiselle muodostuu positiivinen minäkäsitys sekä tasapainoinen yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden kehitys. Nämä perustuvat myönteisiin ihmissuhteisiin ja lapsen kokemaan hyväksyntään. Tällainen tunne ohjaa lapsen myönteisten sosiaalisten taitojen kehittymistä ja kehittää lapsen itsetuntoa. (Aho & Laine 1997, 189.)

Itsetunto on tunnetta, että olen hyvä. Se on itseluottamusta, itsensä arvostamista ja oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutlaatuisena. Itsetunto on kykyä arvostaa muita ihmisiä, itsenäisyyttä ja oman elämän ratkaisuja riippumatta toisten mielipiteistä. Lisäksi itsetunto on epäonnistumisten sekä pettymysten sietämistä. (Keltikangas-Järvinen 2003, 17-23.)

Itsetunnon kehittymisen kannalta on tärkeää, että yksilö arvostaa itseään eli millaiseksi hän kokee oman arvonsa ja merkityksen. Ihmisen itsetunto kertoo tunteeko yksilö itsensä ja arvostaako hän itseään. Hyvänä itsetuntona voidaan pitää, kun ihminen tiedostaa olemassaolonsa, tietää omat hyvät puolet sekä kehittämisosa-alueet. Ja mikä tärkeintä, hän myös hyväksyy ne. (Aho & Laine 1997, 20,188.)

Alhainen itsetunto saattaa olla yksinäisyyden syy, että myös sen seuraus. Alhaiseen itsearvostukseen saattaa liittyä myös sosiaalisten taitojen kannalta epäsuotuista ajattelua, että myös käyttäytymistä. (Aho & Laine 1997, 20,188.)

2.3 Sosiaaliset taidot

Useissa tehdyissä tutkimuksissa, jotka käsittelevät yksinäisyyttä käy ilmi, että yksinäisyydellä ja heikoilla sosiaalisilla taidoilla on selkeä yhteys. Yksinäiset ihmiset ovat kuvanneet, että kaikkein vaikeinta heidän on ollut solmia ystävyyssuhteita, ja ottaa kontaktia muihin. Sosiaalisten taitojen puute voi edesauttaa yksinäisyyden syntymistä, sekä hankaloittaa yksinäisyyden kohtaamista. On kuitenkin mahdollista, että yksinäisyys on yhtä hyvin puutteellisten sosiaalisten taitojen seurausta kuin niiden syynä. Yleisempää kuitenkin on, että yksinäisyys ehkäisee usein sosiaalisen kanssakäymisen syntymisen, sosiaalisten kokemusten saavuttamisen ja taitojen kehittämisen. Tämä ylläpitää yksinäisyyttä. (Aho & Laine 1997, 189.)

Yksiselitteisesti ei voida kertoa mitä sosiaalisiin taitoihin kuuluu. Sosiaalinen käyttäytyminen on tehokasta tilanteeseen sopivaa sanallista ja sanatonta toimintaa. Vuorovaikutus nähdään olevan vahvasti sidottuna sosiaalisiin taitoihin. (Salmivalli 2005, 79.) Sosiaalisia taitoja tarvitaan lukemattomissa vuorovaikutustilanteissa. Sosiaalisista taidoista on kyse silloin, kun kohtaamme ihmisiä ja alamme keskustella heidän kanssaan, rohkaistumme tekemään tuttavuutta ja ystävystymään. Ihminen tarvitsee sosiaalisia taitoja sopeutuessaan ryhmään, ryhmätöitä tehdessä ja lukemattomissa muissa vastaavanlaisissa tilanteissa. Sosiaaliset taidot ovat erilaisia ihmisen iästä riippuen ja nämä taidot kehittyvät läpikoko elämän. Ihminen ei opi sosiaalisia taitoja itsestään vaan ne täytyy opetella vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Kauppila 2005, 125.)

Yleisesti sosiaaliset taidot voidaan määritellä sosiaalisesti hyväksyttäväksi opituksi käyttäytymiseksi, joka luo edellytyksiä ihmisen rakentavaan vuorovaikutukseen toisten kanssa. Käyttäytyminen tuottaa positiivisia tuloksia ja auttaa välttämään negatiivisia seurauksia. Sosiaalisiin taitoihin kuuluvat tietyt vuorovaikutustaidot, joista sosiaalisesti taitava henkilö suoriutuu onnistuneesti. (Kauppila 2005, 125.)

2.4 Vanhemmuus

Vanhemmuus on elämän pituinen rooli. Se on osa perheen tehtävää, joka vaihtelee perheen kehitysvaiheen mukaan. Jokainen uusi vanhempi saa eväät tähän rooliinsa omilta vanhemmiltaan, lapsuudestaan ja kasvuympäristöstään. Vanhemmuus syntyy vuorovaikutuksessa yhdessä lapsen kanssa. Kasvavan lapsen ja kehittyvän nuoren kanssa eläminen on luova prosessi. Se vaatii aikuiselta rohkeutta asettua käytettäväksi niillä lahjoilla ja ominaisuuksilla, jotka itse on saanut. Kasvatustehtävässä tarvitaan kaikkea mitä ihmisessä on: kokemusta, intuitiota, tietoa, arvoja, tahtoa sekä sitoutuneisuutta. Vanhempien tehtävänä on kasvattaa ja opettaa lasta, hoitaa ja huolehtia hänestä sekä antaa rakkautta. Moninaiset vaiheet lapsen kehittämisessä opettavat äitiä ja isää vanhemmuuden tiellä. Jokainen lapsi ja ikävaihe on erilainen. (Peltonen 2004, 7.)

Tänä päivänä vanhemmat ovat yhä enemmän tietoisia kasvatustehtävästään, mutta silti tätä vaativaa tehtävää vaikeuttavat useat tekijät. Vanhempien työelämässä ilmenivät muutokset vaikuttavat perheeseen, kasvattajana olemiseen sekä lapsen ja vanhemman väleihin. Työpainet voivat uuvuttaa ja verottaa vanhemman voimia, eikä vanhemmilta välttämättä löydy tarpeeksi voimavaroja tekemään kasvatustyötä. Suurena haasteena nähdään myös työn ja perheen yhteensovittaminen. Lisäksi haastetta vanhemmuuteen tuo perherakenteiden muutokset, muiden aikuiskontaktien kuten isovanhempien, muiden sukulaisten ja ystävien puuttuminen tai välimatkojen pituus. (Rönkä & Kinnunen 2002, 4-5.)

Vanhemmuuteen heijastuu myös nopea yhteiskunnassa tapahtuva muutos. Yhteiskuntapolitiikka, ympäristö ja valitseva yleinen mielipide ohjaavat vanhemmuudelle asetettuja ihanteita sekä normeja. Vanhemmuuteen liittyvä epätietoisuus ja epävarmuus, siitä mikä on oikein ja mikä väärin saa monen vanhemman siirtämään avun hakemisen myöhemmäksi. Muutoksessa on vaikea pysyä mukana sekä sopeutuminen uuteen vie aikaa. Yhteisöllisyys on vähentynyt ja elämä muuttunut yhä yksilökeskeisemmäksi. Perheet jäävät yhä enemmän ilman yhteisön tarjoamaa tukea sekä vanhemmuuden mallia. Tätä tietä kulkiessa moni vanhempi on tullut epävarmemmaksi omasta vanhemmuudestaan. (Peltonen 2004, 7-9.)

Vanhemmuutta, uusia perherakenteita sekä työtä voidaan yhdistellä monella tavalla eikä yhtä ainoaa keinoa hyvään perhe-elämään ole. Jokainen perhe viettää omanlaistansa laatu-aikaa perheensä kesken. Tärkeintä ei ole lapsen ja nuoren kanssa vietetyn ajan pituus vaan yhdessä tekemisen sisältö. Tärkeintä on, että vanhempi antaa lapselleen yhteisenä aikana huomionsa ja keskittyy yhdessä olemiseen. (Rönkä & Kinnunen 2002, 5.)

2.5 Koti, varhaiskasvatus ja koulu kasvattajina

Kasvatukselle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää. Lyhyesti voidaan sanoa, että kasvatus on arvokkaina pidettyjen asioiden siirtämistä kasvatuksen kohteena olevalle. Täten se on keskeisesti arvoperustainen tapahtumasarja, jonka myötä yhteiskunnan kulttuuriperintöä siirretään uusille sukupolville. Kasvatuksella yleensä tarkoitetaan lapsen iänmukaisen kasvun ja kehityksen tukemista. Kasvatukseen kuuluu myös kulttuurille ominaisten asenteiden, arvojen, tietojen, taitojen sekä psyykkisten valmiuksien välittämistä, opettamista, harjaantumista sekä lapsen ja nuoren kasvaan saattamista. (Kaipio 1999, 11–12.)

Kasvatuksessa rajat ja säännöt ovat edellytys perusturvallisuudelle. Niiden olemassaolo on välttämättömän tärkeää, jotta lapsi ja nuori voi kehittyä itsenäiseksi. Sääntöjen ja rajojen ei tarvitse olla tiukkoja, ne voivat olla joustavia. Sääntöjä ei tarvitse olla paljon, tärkeää on, että johdonmukaisuus säilyy. Näin lapsi ja nuori oppii ennakoimaan toimintansa seurauksia ja tekemään valintoja. (Aho & Laine 1997, 50.)

Lapsi tarvitsee ensisijaisesti vanhempiaan, mutta kasvun ja kehityksen edetessä yhä enemmän muitakin aikuisia ja lapsia. Isovanhemmat sekä muut sukulaiset ovat tärkeitä lapsille ihmissuhteiden kannalta, mutta myös apuna vanhemmille heidän kasvatustehtävässään. (Pulkkinen 2002, 24; Arajärvi 1999, 7.)

Lapsuutta ei enää nähdä pelkkänä perhe-lapsuutena niin kuin ehkä aikoinaan. Kodin lisäksi muut kehitysympäristöt kuten varhaiskasvatus ja koulu nähdään yhä enemmän tärkeinä lapsen kasvattajana. Koulu on suurena osana lapsen jokapäiväistä

elämää. Varhaiskasvatuksen, koulun ja vanhempien välillä painotetaan tasavertaista kasvatuskumppanuutta. (Alasuutari 2003, 24; Pulkkinen 2002, 14, 26.)

Päivähoitopalvelut ovat tärkeäosa suomalaisten lapsiperheiden arkea. Lapset siirtyvät päivittäin omasta kodistaan ulkopuolisten hoitoon vanhempien työpäivän ajaksi. Samalla lapsien elämään tulee uusia aikuisia ja muita lapsia. Siirtyminen kodista päivähoitoon on suuri muutos lapsen elämässä, joka voi aiheuttaa vaikeuksia lapselle. (Alasuutari 2003, 68; Arajärvi 1999, 71.) Kaikilla alle kouluikäisillä on oikeus päivähoidon. Sen tehtävänä on huolehtia lapsesta, sekä antaa hänelle hyvä kasvatuksellinen ja opetuksellinen roolimalli. Päivähoito antaa lapselle hänen kehitykselle tärkeitä virikkeitä. Se mahdollistaa lasten ryhmätaitojen kehittymisen toisten lasten seurassa. Lapsilla on myös oikeus saada esiopetusta ennen kouluun menoa. Esikoulun tehtävänä on antaa lapselle kouluvalmiuksia. Viime vuosikymmenien aikana alle kouluikäisten lasten hoito ja kasvatusta on tullut yhä enemmissä määrin päivähoitoon ja koulun tehtäväksi. (Alasuutari 2003, 26,69,87.)

Koti, varhaiskasvatus, koulu sekä ystäväpiiri nähdään merkittävänä lapsen ja nuoren kasvun kehityksessä. Lapsi ja nuori viettävät suuren osan arkipäivistä koulussa, joten koululla on suuri merkitys lasten ja nuoren kasvatuksessa ja kehityksessä. Kotoa saadaan hyvä huolenpito ja kasvatus. Varhaiskasvatuksen sekä opettajien tuki sosiaalisten suhteiden ja käyttäytymisen kehitykseen on tärkeä. Ystävien ja harrastusten tuoma ilo ja hyväksytyksi tuleminen tunne ovat myös merkittäviä tekijöitä lapsen ja nuoren kasvun kehityksessä. Parhaassa tapauksessa nämä kaikki lisäävät lapsen voimavaroja. (Pulkkinen 2002, 26.)

Lapsuus ja nuoruus on uusien asioiden, roolien ja minuuden kehittymisen aikaa. Tietoisuus itsestä lisääntyy pikkuhiljaa. Lisäksi oman sosiaalisen aseman ja arvomaailman määrittely tulee ajankohtaiseksi. Elämään tulee uusia aikuisia auktoriteeteiksi. Kaikesta tästä huolimatta lapsen ja nuoren tulisi löytää paikkansa tästä yhteiskunnasta. Mikäli jokin näistä kasvun ja kehityksen rakennusaineista uupuu, voi yksinäisyys muodostua ylitsepääsemättömäksi uhkatekijäksi lapsen, nuoren ja heidän vanhempiensa elämässä.

3 YKSINÄISYYS

Yksinäisyys on laaja ja monimutkainen ilmiö. Yksinäisyyttä voidaan lähestyä eri tieteen alojen näkökulmasta. Yksinäisyyden lähestymistapoja voidaan yhdistellä tukeutuen erilaisiin teorioihin. Teoriat eroavat toisistaan pääasiallisesti siinä, miten ja miksi puutteet sosiaalisissa suhteissa johtavat yksinäisyyden kokemukseen. Osa tutkijoista korostaa ihmisen luonteenpiirteitä ja toiset taas eri tilannetekijöitä. Lisäksi yksinäisyyttä voidaan tarkastella sen pituuden perusteella eli nimitetäänkö yksinäisyyttä pysyvänä, ajoittain ilmenevänä tai tilanteista johtuvana yksinäisyytenä. (Tiikkainen 2006, 11.)

Tärkeää on kuitenkin ymmärtää näille lähestymistavoille yhteisiä piirteitä, joita ovat muun muassa subjektiivinen yksinäisyyden kokeminen se, että yksinäisyys on aina kielteinen kokemus ja, että se liittyy vahvasti puutteellisiin sosiaalisiin suhteisiin. (Tiikkainen 2006, 12.) Tutkimuksessamme olemme jaotelleet yksinäisyyden sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen.

Suurimmalla osalla ihmisistä lapsilla kuin myös aikuisilla on tarve tuntea ja kokea tärkeitä ystävyyssuhteita. Ystävyyssuhteisiin liittyy vastavuoroisuus, yhteenkuuluvuuden tunne, rehellisyys ja luottamuksen side. Kysymys on kahden ihmisen emotionaalisesta ja sosiaalisesta siteestä. Oleellista ystävyyssuhteissa on vastavuoroisuus eli kyky ottaa huomioon toisia. Ystävyyssuhteet perustuvat tasavertaisuuteen, jossa molempien tarpeet ja odotukset huomioidaan (Aho & Laine 1997, 163-164.)

Yksinäiseltä ei löydy näitä arvokkaita asioita elämässään, joita ystävyys ja kaverit tuovat mukanaan. Yksinäisellä ei välttämättä ole ketään kenen kanssa jakaa ilon ja surun aiheuttamat tunteet ja kokemukset. Yksinäiseltä puuttuu läheinen ihminen jonka kanssa hän voisi jakaa ihmissuhteisiin kuuluvaa vastavuoroista yhteenkuuluvuutta, lämpöä, toisesta välittämistä, yhteisiä asioita sekä ajanvietettä. Yksinäiselle ei pääse muodostumaan tunteita, että olen arvokas, kunnioitettu, rakastettu ja toivottu. Tutkitusti yksinäiset kokevat epätoivon, masentuneisuuden, itsevähättelyn, ikävystyneisyyden, sekä häntä ympäröivän maailman kokemisen merkityksettömänä. (Aho & Laine 1997, 190.)

Yksinäisyyttä voidaan kokea tilapäisesti tai jatkuvana. Tilapäisesti yksinäisyyttä kokevat haluavat yleensä aktiivisesti muuttaa tilannetta. Pitkäaikaista yksinäisyyttä po-
tevat ovat passiivisia, ahdistuneita tai välinpitämättömiä. Pitkäaikainen yksinäisyys
voi ilmetä lapsen tai nuoren oirehtimisena, levottomuutena, aggressiivisuutena tai
häiriökäyttäytymisenä. Lapsuusiän pitkänjatkuneen yksinäisyyden takana voi olla yk-
sin jääminen kotona joko fyysisesti tai psyykkisesti. (Arajärvi 1999,154.)

On täysin normaalia, että ihminen kokee ajoittain yksinäisyyden tunteita. Niiltä ei voi
kukaan elämässään välttyä. Yksinäisyys voidaan nähdä monisäikeisenä. Joku on
yksin omasta tahdostaan, toinen ei tunnu löytävän kaveria vaikka kuinka tahtois.
(Peltonen 2004, 33.) Yksinäisyys voi olla siis joko itse valittua vapaaehtoista yksinäi-
syyttä tai olosuhteiden pakottamaa. Vapaaehtoinen yksinäisyys voi tuoda ihmiselle
lisää voimavarjoa, kun taas yksinäisyys, johon ei itse ole voinut vaikuttaa rikkoo tai
musertaa, eikä tuo ihmiselle hänen kaipaamiensa sosiaalisia tarpeita ja minuuttaan.
Voidaksemme kehittyä ja kasvaa kokonaisiksi ja eheiksi tarvitsemme henkistä sekä
fyysistä läheisyyttä. Tullaksemme itsenäisiksi, riippumattomiksi, erillisiksi ja henkisesti
vahvoiksi tarvitsemme tietyssä määrin myös yksinoloa. (Uusitalo 2007, 23.)

3.1 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Yksinäisyyttä käsitteenä voidaan määritellä ja tarkastella useasta eri näkökulmasta.
Siihen on yhdistetty kuitenkin tiettyjä ydinpiirteitä keskeisimpään tietoperustaan no-
jautuen. Weiss (1973) on määritellyt yksinäisyyden kahteen osa-alueeseen, emotio-
naaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalista yksinäisyyttä kuvataan tun-
netasolla, henkiseksi etäisyydeksi muihin ihmisiin. Sosiaalinen yksinäisyys liitetään
sosiaalisten verkostojen rakenteellisiin ja määrällisiin piirteisiin. (Tiikkainen 2006, 12.)

Koska ihmisellä on perustarve inhimilliseen kiintymykseen toisten ihmisten kanssa,
on kiintymyssuhteiden puuttuminen tai tyytymättömyys olemassa oleviin sosiaalisiin
suhteisiin syynä emotionaalisen yksinäisyyden kokemiselle. Sosiaalisten verkostojen
puuttuminen tai tyytymättömyys olemassa olevaan verkostoon voi vuorostaan johtaa
sosiaalisen yksinäisyyden kokemiseen. Emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä

voidaan pitää toisistaan riippumattomina, sillä erilaisten syiden aiheuttamina ne ovat kokemuksina erilaisia. (Kangasniemi 2008, 78; Aho & Laine 1997, 183.)

Emotionaalinen yksinäisyys on yksinäisyyden tunne, vaikka ympärillä olisikin ystäviä. Ihmisen on tärkeä saada tuntea olonsa arvokkaaksi ja rakastetuksi. Yhtä tärkeää on, että ihminen saa kokea tuottavansa iloa ja onnea ystävilleen. Vastavuoroinen tunnetason sitoutuneisuus ja yhdessä kokeminen lisäävät ihmisen hyvinvointia. (Junttila 2008, 10; Uusitalo 2007, 27-28.) Emotionaalista yksinäisyyttä kokeneet ovat kuvanneet sitä muun muassa sanoin ”Minulla ei ole ketään kenen puoleen kääntyä” tai ”Ei ole ketään jonka tuntisin läheiseksi” (Kangasniemi 2008, 80).

Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan, kun ihmiseltä puuttuu tai hän on tyytymättömän sosiaaliin verkostoihin. Sosiaaliseen verkostoon nähdään kuuluvan perhe, opiskelutoverit, työkaverit, sukulaiset, harrastuskaverit, naapurit sekä ystävät. Tällainen verkosto tarjoaa ihmiselle hyväksytyksi tulemisen, yhteenkuulumisen ja toveruuden tunteita, sekä tuo ihmiselle kaikenlaista turvaa. (Kangasniemi 2008, 79.) Sosiaalinen yksinäisyys koetaan myös ryhmään kuulumattomuuden tunteena. Tällöin ihminen ei tunne kuuluvansa mihinkään samoja kiinnostuksen kohteita jakavaan ryhmään tai yhteisöön. (Junttila 2008, 10; Uusitalo 2007, 28.) Sosiaalista yksinäisyyttä on kuvattu muun muassa sanoin ”En tunne olevani samalla aaltopituudella muiden kanssa”, ”En tunne yhteisyyttä ystäväni kanssa” tai ”En tunne omaavani mitään yhteistä muiden kanssa” (Kangasniemi 2008, 80).

3.2 Yksinoloa vai yksinäisyyttä?

Jokainen saattaa joskus kokea yksinäisyyden tunteita. Yksinäisyys ja yksinolo on kuitenkin syytä erottaa toisistaan. Yksin olemisella tarkoitetaan sitä, kun ollaan fyysisesti erillään muista ihmisistä. Yksin ollessaan ihminen ei välttämättä kuitenkaan koe itseään yksinäiseksi. Näissä tilanteissa ei ole kyse yksinäisyydestä. Yksinäisyyttä voidaan kokea, vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä. (Aho & Laine 1997, 182.)

Jokainen tarvitsee joskus yksinoloa, mutta yksinäisyyden kokemukset satuttavat. Yksinolo muuttuu negatiiviseksi, kun sitä ei ole valinnut itse. Yksinolon ja yksinäisyyden

suurin ero on niiden kokemuksellisuudessa. Valittu yksinolo on vapauttavaa ja voimaannuttavaa. Tämän tunteen edellytyksenä on kuitenkin, että ihminen tiedostaa sen olevan väliaikaista. Yksinäisyys kokemukseksi sen sijaan on tuskallinen olotila, joka johtuu ystävien, läheisten ihmissuhteiden puutteesta tai ihmisen kyvystä kokea läheisyyttä ja turvallisuutta toisen ihmisen kanssa. (Uusitalo 2007, 25-26; Peltonen 2004, 29.)

Lapsen hyvää yksinoloa kehittää se, että lapsi pystyy luottamaan vanhempansa jatkuvaan olemassaoloon. Lapsi tutustuu aktiivisesti häntä ympäröivään maailmaan ja lapsi oppii olemaan yksin kun hänelle läheinen henkilö on läsnä. Luottamuksen tunteen saavutettuaan lapsi pystyy laajentamaan reviiriään, ja kykenee olemaan myös yksin. Kyky olla yksin perustuu kokemukseen turvallisen aikuisen läsnäolosta. Positiivinen yksinolo lisää lapsen itseluottamusta ja luovuutta. On todettu, että ne lapset joilla on hyvä mielikuvitus, riittävä itseluottamus ja pohjalla hyvät luottamukselliset suhteet vanhempiin saattavat kokea yksinolon rikkautena. Jotkut lapset saavat jopa tyydytystä tarvitsemastaan yksinolosta. (Arajärvi 1999, 153.) Lapsi ja nuori voi kokea pelkän yksinolon kiusaamisena, mikäli hänen perusluottamus horjuu (Peltonen 2004, 37).

3.3 Kuinka yleistä yksinäisyys on?

Yli kymmenen vuotta sitten tehdyn tutkimuksen mukaan yksinäisiä lapsia ja nuoria oli Suomessa arvioituna yli kymmenen tuhatta. Tänä päivänä voidaan todeta, ettei lasten ja nuorten yksinäisyys ole vuosien saatossa kadonnut, päinvastoin. Vuoden 2008 nuorisobarometri osoittaa, että lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt yhteiskunnassamme entisestään. Tuoreimmat kouluterveystutkimukset kertovat, että joka kymmenes suomalainen lapsi ja nuori kokee itsensä yksinäiseksi. Heistä joka viides yläkouluikäinen poika on yksinäinen. (Saari 2010, 140.)

Tutkimuksissa on havaittu, että kouluikäisistä lapsista ja nuorista noin 10-15 prosenttia kokee itsensä kroonisesti yksinäiseksi. Yksinäisyyden kroonistumisesta voidaan puhua silloin, kun ihmisellä ei ole kuukausiin tai jopa vuosiin ollut tyydyttäviä sosiaalisia suhteita. Stakesin kouluterveyskyselyissä on ilmennyt, että 17 prosentilla suomalaisista yläasteikäisistä pojista ei ole yhtään todella lä-

heistä ystävää, jonka kanssa voisi puhua täysin luottamuksellisesti omista asioista. Tytöistä ilman tosiystävää on 7 prosenttia. Karua todellisuutta heijastaa sekin, että jopa neljäsosalla nuorista on ainoastaan yksi läheinen ystävä. (Uusitalo 2007, 24.)

Samalla tavalla kuin yksinäisyys voidaan jakaa sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen, voidaan myös ystävyysuhteet määritellä joko laajoiksi ryhmäsuhteiksi tai pienemmiksi vastavuoroisiksi vertaissuhteiksi. Junttila (2008) totesi tutkimuksessaan, että tytöillä vertaissuhteet ovat keskeisemmässä ja monipuolisemmassa asemassa kuin pojilla. Poikien ystävyysuhteissa nähdään olevan vähemmän henkilökohtaisia piirteitä kuin tyttöillä. Junttilan mukaan pojat tuntevat tyttöjä useammin emotionaalista yksinäisyyttä. Sosiaalisen yksinäisyyden kokemisesta vastaavia eroja ei ole löytynyt. Tällaiset sukupuolten väliset ystävyysuhteiden ja yksinäisyyden kokemusperäiset erot voivat johtua tyttöjen ja poikien taipumuksista erilaisiin ystävyysuhteisiin. Poikien ystävyysuhteet ovat enemmän sosiaalisia ryhmäsuhteita ja niistä puuttuu emotionaalinen tunteita jakava puoli, mikä voi heijastua poikien emotionaaliseen yksinäisyyteen.

3.4 Kuinka yksinäisyys voi ilmetä?

Jo alle puolivuotias lapsi tajuaa yksinäisyyden. Lapsi oirehtii itkemällä tai motorisella levottomuudella. Yksinäisyyden tunteen helpottamiseen saattaa riittää vanhemman kasvojen näkeminen tai tutun äänen kuuleminen. Tämän taustalla on perusluottamus, joka on syntynyt jo ensimmäisten kehityskuukausien aikana. Jos lapsi jätetään yksin kohtuuttoman pitkäksi ajaksi, hän reagoi siihen ja voi kokea itsensä hylätyksi ja petetyksi. Lapselle saattaa herätä myös pelko vanhempien menettämisestä eikä vieras aikuinen pysty lohduttamaan lasta. (Arajärvi 1999, 152.)

Leikki-ikäinen yksinäinen lapsi voi olla arka, passiivinen, syrjäänvetäytyvä, apaattinen, jopa kypsymätön sekä aikuisista riippuvainen. Yksinäinen lapsi jää usein lapsiryhmässäkin yksin. Yksinäinen lapsi voi suhtautua toisiin arastellen tai aggressiivisesti, joka on yleensä puolustautumista tai torjumista. On tutkittu että yksinäisen lapsen ilmeiden vaihtelu on vähäisempää esimerkiksi silloin, kun leikkipaikkaa muute-

taan. Hän tutustuu uuteen paikkaan varauksellisesti, ja saapuu yleensä paikalle vasta viimeisenä. (Arajärvi 1999,153-154.)

Lapset ja nuoret voivat peitellä sosiaalisten suhteiden vähyyttä omistautumalla koulu-tehtäville tai urheilulle. Samoin he voivat vähätellä sosiaalisten ja emotionaalisten suhteiden merkitystä. Yksinäiset lapset ja nuoret voivat olla surullisia, itkeä ja nukkua paljon, olla toimeettomia ja apaattisia. (Aho & Laine 1997, 191.)

3.5 Mistä yksinäisyys voi johtua?

Voidaan siis nähdä, että yksinäisyyden perusongelmana on sosiaalisten suhteiden puute tai tunne, ettei koe ketään itselleen läheiseksi. Aikaisemmin on käynyt ilmi, että sosiaalinen verkosto on tärkeä niin lapselle kuin aikuiselle. Ystävyys tarjoaa ihmiselle yhteenkuuluvuuden, hyväksytyksi tulemisen sekä ystävyyden tunteita. Näin ollen ystävyys-suhteilla nähdään olevan suuri merkitys ihmisen emotionaaliselle hyvinvoinnille. (Aho & Laine 1997, 181.)

Lasten ja nuorten yksinäisyyden yksi yleisimmistä syistä on tärkeän ihmissuhteen katkeaminen. Syy suhteen katkeamiselle voi olla esimerkiksi muutto toiselle paikkakunnalle, koulun vaihtaminen tai jopa kuolema. Ystävyys-suhteen päättyminen merkitsee ihmiselle sosiaalisen vuorovaikutuksen lakkaamista hänelle läheisen ihmisen kanssa. Tämä tuo tyytymättömyyttä ja johtaa nopeasti yksinäisyyden kokemiseen. Lapsen joutuessa uuteen ympäristöön täytyy hänen muodostaa uudelleen sosiaalisia suhteita. Erityisesti nuorille tilanne saattaa olla hankala, sillä uudella paikkakunnalla ystäväpiirit voivat olla hyvinkin vakiintuneita, ja niihin voi olla vaikea päästä mukaan. (Saari 2010, 173; Aho & Laine 1997, 185.)

Lapsen kasvaessa hänen tarpeensa ja mielenkiinnonkohteensa muuttuvat. Lapset kehittyvät eri tahtiin, sekä voivat kehittyä eri suuntiin. He eivät enää tämän jälkeen saa välttämättä tyydytystä toistensa seurasta. Tämä voi johtaa siihen, että ystävyys päättyy. Tällöin toisistaan ikään kuin kasvetaan erilleen. Ystävyyden katkeamista voidaan siis pitää täysin normaalina ja lapsen kehitykseen kuuluvana välttämättömänä piirteenä. Kaverusten toinen osapuoli, jolle erkaantuminen ei ole tapahtunut luon-

nostaan voi kokea kaveruuden päättymisen hylkäämisen tunteena. (Saari 2010, 173; Aho & Laine 1997, 186.)

Myös koulut, sosiaalinen media sekä asuinolot voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Koulu voi vaikuttaa lapsen tai nuoren yksinäisyyteen voimakkaasti korostamalla onnistumista ja yksilöllisyyttä kilpailullisin keinoin. Kilpailullisuus, yksilöllisyys ja riippumattomuus saattavat vieraannuttaa lapsia ja nuoria toisistaan. Arvostelun ja kilpailun korostaminen voivat aiheuttaa monille lapsille ja nuorille torjunnan sekä epäonnistumisen tunteuksia. Tämä voi aiheuttaa heille yksinäisyyden kokemuksia. Sosiaalinen media voi aiheuttaa yksinäisyyden tunteita luomalla epärealistisia odotuksia ystävyssuhteiden kannalta. Erityisesti nuorille voi syntyä käsitys, että heidän tulee olla kauniita, laihoja, suosittuja sekä menestyviä täyttääkseen median luomat normit. Myös asuinpaikka voi aiheuttaa lapselle ja nuorelle yksinäisyyttä. Harvaan asutuilla alueilla, joissa välimatkat voivat olla kovinkin pitkiä on vaikeampaa, jopa mahdotonta solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Aho & Laine 1997, 185.)

Nuoruusikä nähdään muutoksen aikana. Tällöin ihmisessä tapahtuu fyysisiä ja fysiologisia muutoksia sekä emotionaaliset, älylliset ja moraaliset kyvyt lisääntyvät. Muutosprosessiin sisältyy epävarmuuden ja hämmennyksen tunteita, jotka saattavat aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia. Nuoret voivat asettaa itselleen epärealistisia odotuksia sosiaalisille suhteilleen, mutta kuitenkin heidän sosiaaliset taidot eivät ole vielä tarpeeksi kehittyneet vastatakseen näihin tavoitteisiin. Tällainen nuori saattaa kokea tyytymättömyyttä sosiaalisiin suhteisiinsa. Nuoruuden ongelmassa selviytymisessä auttaa hyvä itsearvostus, luottamus, sosiaaliset taidot sekä arvot. Mikäli näitä taitoja ei ole, saattaa nuori tuntea kyvyttömyyden, avuttomuuden, epävarmuuden ja torjutuksi tulemisen tunteita. Nämä voivat aiheuttaa tai lisätä yksinäisyyden tunteita. Iän karttuessa toiveet ja ihanteet sosiaalista suhteista muuttuvat realistisiksi. Lisäksi ystävyssuhteiden luominen ja niiden ylläpitämisen taito kehittyy. Iän myötä myös lapsi ja nuori oppii nauttimaan yksinolosta ja pystyy paremmin käsittelemään erilaisia sosiaalisiin suhteisiin liittyviä erotilanteita sekä niiden aiheuttamaa ohimenevää yksinäisyyden tunnetta. (Aho & Laine 1997, 186.)

Yksinäisyys voi johtua siitä, että ihminen on perusluonteeltaan ujo ja arka. Tai hänellä ei ole tilaisuutta harjoitella sosiaalisia taitoja vertaistensa kanssa. Toisinaan yksi-

näisyydessä voi olla kyse luontaisesta tai synnynnäisestä kömpelyydestä taikka taitamattomuudesta solmia sosiaalisia suhteita. Myös jokin sairaus voi rajoittaa solmimasta tyydyttäviä vertaissuhteita. (Saari 2010, 170; Uusitalo 2007, 31-32.) Lisäksi opiskeluvaikeuksista tai opintojen katkeamisesta, masennuksesta ja ahdistuksesta, alhaisesta itsetunnosta ja itsearvostuksesta, sopeutumisvaikeuksista tai itsetuhoisuudesta voi seurata yksinäisyyttä. (Junttila 2010, 9; Saari 2010, 168.) Myös läsnä olevan vanhemman puute voidaan nähdä yhtenä lasten ja nuorten yksinäisyyteen johtavista syistä. Lasten ja nuorten yksinäisyyttä tutkittaessa on tullut ilmi, että harvalta vanhemmalta löytyy aikaa tai taitoa keskustella lasten ja nuorten kanssa heidän mieltään askarruttavista kysymyksistä. Aikuisten tulisi olla tällaisissa tilanteissa kärsivällisiä. (Uusitalo 2007, 25.)

3.6 Mitä yksinäisyydestä voi seurata?

Ihminen tarvitsee sosiaalisia virikkeitä, jotta hän voi kokea elämänsä mielekkääksi. Saavuttaakseen mielekkään elämän ihminen tarvitsee myös tunnetta olevansa tärkeä tekemällä hyvää myös toisille. Ilman merkityksellistä ihmissuhdetta ihmisen on miltei mahdotonta jäsentää elämäänsä ja olemassaoloaan mielekkääksi. (Uusitalo 2007, 35.)

Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että yksinäisyydellä tiedetään olevan yhteys masennukseen sekä huonoon itsetuntoon. Masennus on näistä ainoa, joka on diagnosoitu sairaudeksi ja jota voidaan hoitaa lääkkeillä. Monesti varmaan on mietitty mikä olisi se lääke jolla voisi lievittää yksinäisyyttä ja vahvistaa huonoa itsetuntoa. (Saari 2010, 177; Uusitalo 2007, 26.)

Mikäli yksinäisyys ei ole itse valittu olotila, vaan jollakin tavalla elämää hallitseva pakotila, voi se aiheuttaa ihmiselle epätoivon ja masentuneisuuden tunteita. Ihminen saattaa alkaa vähätellä itseään ja pitämään häntä ympäröivää maailmaa täysin merkityksettömänä. Yksinäisyyden piinaavuus piilee siinä, ettei se täytä enää yksilön onnellisen nykyisyyden ja toivotun tulevaisuuden vaatimuksia. Yksinäisyydestä saattaa seurata myös vähättelyä itsestään ja omista taidoistaan. Jos ihminen ei koskaan saa myönteistä palautetta, on vaikeaa oppia arvioimaan itseään positiivisesti. Toisinaan

ihminen saattaa tasapainottaa yksinäisyyttään ja tarkoituksettomuuttaan kontrolloimalla itseään kurinalaisella laihduttamisella, liikunnalla, opiskelulla tai työnteolla. Tällä tavoin ihminen kokee saavansa otteen omasta itsestään. (Uusitalo 2007, 34-36.)

4 TUTKIMUS JA SEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksemme tavoitteena oli kerätä tietoa kuinka vanhemmat kokevat lapsensa yksinäisyyden, kuinka lapsen yksinäisyys on ilmennyt ja mitä vanhempi on asialle tehnyt. Laadimme opinnäytetyömme aiheesta ilmoituksen, jolla halusimme tavoittaa sellaisia vanhempia, joilla oli kokemusta oman lapsen yksinäisyydestä. Toivoimme lasten ja nuorten vanhemmilta aiheeseen liittyviä vapaamuotoisia kirjeitä. Ilmoitusta julkaisimme laajalti ja kirjeitä saimme yhteensä kuusi kappaletta. Tässä luvussa kuvaamme tutkimuksemme tarkoitusta sekä tutkimusprosessia. Luvun lopussa pohdimme tutkimuksemme luotettavuutta.

4.1 Tutkimusprosessi

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi vuoden 2011 alussa. Lähtökohtina opinnäytetyömme aiheelle olivat sen ajankohtaisuus ja liittyminen käytännön työhön. Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n MINÄ OLEN TÄRKEÄ -projektin työntekijät ehdottivat meille aihetta, joka liittyi vanhempien kokemuksiin lapsensa yksinäisyydestä. Aihe tuntui heti kiinnostavalta ja riittävän haasteelliselta tutkittavaksi. Tilaajan toive tutkimuksemme kannalta oli, että tulokset olisi hyödynnettävissä, mikäli he alkavat suunnitella yksinäisten lasten ja nuorten vanhempien vertaisryhmää. Toivomme tutkimuksesta olevan hyötyä vanhemmille, jotka voivat samaistua tutkimuksessa esille tuleviin vertaiskokemuksiin.

Tutkimuskysymykseksi asetimme sen, kuinka vanhemmat kokevat lapsensa yksinäisyyden. Tämän jälkeen aloimme pohtia kuinka lähestyisimme kohdejoukkoa eli lasten vanhempia. Päädyimme keräämään aineistoa vanhempien vapaamuotoisilla kirjeillä, kirjoitelmilla, tarinoilla ja kuvauksilla siitä, kuinka he ovat kokeneet lapsensa

yksinäisyyden. Tutkimuksessa käytämme kerätystä aineistosta ilmaisua kirje. Ajattelimme aiheen olevan arkaluontoinen ja halusimme antaa jokaiselle vanhemmalle mahdollisuuden itse päättää haluavatko he kirjoittaa tuntemuksistaan. Toivoimme aitoja, subjektiivisia kokemuksia lasten vanhemmilta. Tarjosimme mahdollisuuden anonyymiteetille luomalla tutkimusta varten oman sähköpostiosoitteen sekä mahdollisuuden lähettää kirjeet kirjepostina.

Katsoimme parhaaksi lähestyä aihettamme laadullisia tutkimusmenetelmää hyödyntäen, koska se mahdollisti aiheen kokonaisvaltaisen ja syvällisen tarkastelun. Keskeisimmäksi menetelmäksi aineistoa tutkiessamme nousi sisällönanalyysi. Aiheen rajaaminen ja siihen syventyminen vaati aikaa ja perehtyneisyyttä aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja tietoperustaan. Tietoperusta ja saamamme aineisto muodostivat raamit koko tutkimuksellemme. Tiedostimme yksinäisyyden teeman laajuuden tutkimisen olevan haastavaa, mutta parhaimmillaan käytännön työtä palvelevaa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 6, 17.) Aiempia tutkimuksia etsiessämme törmäsimme siihen todellisuuteen, ettei tutkimuksia löytynyt siitä, kuinka vanhemmat kokevat lapsensa yksinäisyyden. Löysimme useita tutkimuksia lasten, nuorten ja ikääntyvien yksinäisyydestä (Kangasniemi 2008; Lahtela & Lehtinen 2008; Tiikkainen 2006; Aalto 2003). Olimme innoissamme, että voimme tarjota asian lähestymiseen uuden näkökulman.

Yksinäisyys käsitteenä on todella laaja, ja sitä voidaan lähestyä monesta eri teoreettisesta viitekehyksestä. Tässä vaiheessa aiheen rajaaminen oli tärkeää. Yksinäisyyden rajasimme huomioiden tutkimusongelman ja kohderyhmän emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Pohdimme oliko tutkimuskysymyksen muotoilu riittävä vai tarvittaisiinko muutama tarkentava kysymys lisää. Tutkimusasetelman uniikinluonteen vuoksi halusimme hyödyntää aineistoa mahdollisimman paljon. Tilaajan kanssa keskusteltuamme päädyimme asettamaan kaksi tutkimuskysymystä lisää.

Ensimmäisen vastauksen saatuaamme ymmärsimme, että tutkimus on meidän omamme ja me loppujen lopuksi teemme kaikki siihen liittyvät päätökset ja seisomme valintojemme takana. Opinnäytetyön tekemiseen kuuluu itsenäinen työskentelytapa ja prosessissa on osattava ottaa vastuuta omista valinnoistaan niin hyvässä kuin pahassa. Aluksi pelkäsimme, että emme saisi riittävästi vastauksia aiheen arkaluontoisuuden takia. Meillä oli etukäteen tehty selkeä suunnitelma siitä, mitä teemme mihin-

kin päivään mennessä, koska yhteisien aikataulujen sovittaminen oli haastavaa. Aikataulutuksen merkitys korostui entisestään prosessin edetessä. Aluksi tuntui, että olemme tehneet aivan vääriä valintoja, kun vastauksia ei meinannut ruveta kuulumaan.

On hyvä olla olemassa varasuunnitelmia, jos tutkimusta varten ei saadakaan riittävästi aineistoa. Varasuunnitelmanamme oli, että julkaisemme ilmoituksemme vielä Internetin keskustelupalstalla, jossa vanhemmat olivat jakaneet kokemuksia lapsiensä yksinäisyydestä, toisena oljenkortena meillä oli projektissa mukana olevat lasten vanhemmat. Kuitenkaan tilaaja ei nähnyt hyvänä vaihtoehtona, että lähestyisimme projektissa mukana olevien lasten vanhempia. Tilaaja näki sen jossain määrin leimaavana ja näin ollen eettisesti vääränä kanavana.

Asetimme aineiston keruulle takarajaksi helmikuun 2011 lopun, mutta kirjoitelmien vähäisyyden vuoksi jatkoimme vastausaikaa maaliskuun puoliväliin asti. Helmikuun lopulla julkaisimme ilmoituksen myös Internetissä, välitimme sitä omille verkostoille sekä levitimme ilmoitustamme erilaisissa yleisissä tiloissa, josta ajattelimme kohde-ryhmän sen huomaavan.

4.2 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksella on aina oltava tehtävä tai tarkoitus. Tutkimusstrategiset valinnat riippuvat tutkimuksen tarkoituksesta ja näin ollen tarkoitus ohjaa valintojen teossa. Tutkimuksen tarkoitusta voidaan luonnehtia neljän piirteen avulla. Tutkimus voi olla kartoittava, selittävä, kuvaileva tai ennustava. On hyvä muistaa, että tiettyyn tutkimukseen voi sisältyä useampia tarkoituksia. Tutkimuksen tarkoitus voi muuttua tutkimuksen edetessä. Tutkimuksemme on kartoittava ja kuvaileva. Kartoittavan tutkimuksen tarkoituksena on etsiä uusia näkökulmia, selvittää vähän tunnettuja ilmiöitä sekä kenties löytää uusia ilmiöitä. Kuvailevan tutkimuksen tarkoituksena on dokumentoida ilmiöstä keskeisiä ja kiinnostavia piirteitä. Molemmissa tutkimuksen tarkoituksen piirteissä voidaan käyttää kvalitatiivista tutkimusstrategiaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 133-135.)

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, kuinka vanhemmat kokevat lapsensa yksinäisyyden. Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat:

1. Kuinka vanhemmat kokevat lapsensa yksinäisyyden?
2. Kuinka lapsen yksinäisyys on ilmennyt?
3. Mitä vanhempi on asialle tehnyt?

Kyseiset kolme kysymystä muovautuivat lopulliseen muotoonsa tutkimuksen edetessä. Se mihin tutkimuksella halutaan vastata, ei voi selvitä aivan täysin, ennen kun on tutustunut saatuun aineistoon. Aiheen uniikin luonteen vuoksi haluisimme saada kerätystä aineistosta mahdollisimman paljon irti. Kysymysten asetteluun vaikutti paljon se, mihin tutkimuksella haluttiin vastata. Tutkimuskysymysten avulla halusimme nostaa esille tutkimuksemme kannalta oleelliset seikat. Kolme edellä mainittua kysymystä näkyvät koko ajan aineiston käsittelyn ja tulosten esittelyn taustalla. (Eskola & Suoranta 1998, 15-16.)

4.3 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi valitsimme kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän, koska se sopi parhaiten tutkimuksemme luonteeseen. Tutkimuksessamme haluttiin saada tietoa kuinka vanhemmat kokevat lapsensa yksinäisyyden, kuinka lapsen yksinäisyys on ilmennyt ja mitä vanhemmat ovat asialle tehneet. Aineistomme keräsimme vapaamuotoisilla vanhempien kirjeillä.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157). Laadullinen tutkimus kohdistuu laatuun, ei niinkään määrään. Laadullisessa tutkimuksessa tarvittavan aineiston määrä on aina tutkimuskohtainen. Aineistoa tarvitaan juuri sen verran, mikä on välttämätöntä tutkimusongelman selvittämiseksi. (Eskola & Suoranta 1998, 62.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen eri vaiheet; aineiston keruu, aineiston analysointi, johtopäätökset ja raportointi kietoutuvat yhteen. Laadullisessa tutkimuksessa on hyvin tavallista, että tutkimussuunnitelma muuttuu ja elää. Aineiston keruun edetessä voi tutkimusongelma muuttua tai tarkentua. (Eskola & Suoranta 1998, 15-16.)

Laadulliselle eli kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat kokonaisvaltainen tiedonhankinta, sekä aineiston kokoaminen todellisista, luonnollisista tilanteista. Laadullisen tutkimuksen tiedonkeruun väline on ihminen. Tutkija luottaa enemmän ihmisten kertomaan omaan kokemukseen kuin esimerkiksi mittausvälineillä hankittavaan tietoon. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan pyrkimyksenä on usein paljastaa odottamattomia seikkoja. Tämän vuoksi tutkimuksen lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen, vaan aineiston yksityiskohtainen ja monitahoinen tarkastelu. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositetaan aineiston keruumenetelmiä, joissa tutkittavien ”ääni” ja näkökulmat tulevat esille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157.) Näitä menetelmiä ovat muun muassa ryhmä- ja teemahaastattelut, omaelämäkerrat, päiväkirjat tai kirjeet (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 212; Tuomi & Sarajärvi 2002, 73; Eskola & Suoranta 1998, 15).

Tutkittavan aineiston keräsimme vanhempien vapaamuotoisilla kirjeillä, jotka saapuivat meille postitse sekä sähköpostitse. Jokainen kirje oli todellinen tapaus ja näin ollen edusti omana itsenään laadullista tutkimusta. Vanhempien kirjoittamat kirjeet muodostivat meille laaja-alaisen näkemyksen siitä, kuinka vanhemmat kokivat lapsensa yksinäisyyden. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 158.)

Tutkimuksen päätavoitteena on, että analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko tulevat selkeästi esille. Nämä ovat tutkimuksen punainen lanka. Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on tuottaa aineistoon selkeyttä ja siten laatia uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä aineistoa tiivistetään kadottamatta siitä aineiston sisältämää tärkeää tietoa. Analysoinnin tarkoituksena on pyrkiä luomaan hajanaisesta tiedosta mielekästä, johdonmukaista, tiivistä ja yhtenäistä tietoa. (Eskola & Suoranta 1998, 138.)

4.4 Ilmoitus

Suunnittelimme yhdessä opinnäytetyömme tilaajan kanssa ilmoituksen (liite), jolla keräsimme vanhempien kokemuksia aiheesta, kuinka vanhemmat kokevat lapsensa yksinäisyyden. Ilmoitusta lähetimme paikallislehtiin sekä radioihin. Ilmoituksen lähet-

täminen sattui hyvään saumaan, koska samoihin aikoihin presidenttimme Tarja Halonen nosti esille yhteisvastuukeräyksessä lasten ja nuorten yksinäisyyden.

Ilmoitus julkaistiin Sanomalehti Karjalaisessa sekä Kirkkotie lehdessä helmikuussa. Johannaa haastateltiin Yle Pohjois-Karjalan radioon 7.2.2011 ja ilmoitus luettiin myös Radio Rexissä. Lisäksi hyödynsimme Internetin keskustelupalstoja; Suomi24, Vauvapalstaa ja Sonera Plaza. Ilmoituksemme oli myös Pelastakaa Lapset ry:n valtakunnallisilla ja paikallisella nettisivulla, facebookkia unohtamatta. Teimme ilmoituksesta myös paperiversion, jota levitimme Kansalaistalolle, Marjalan asukastuvalle ja kouluille, lähikauppoihin sekä kirjastolle. Hyödynsimme myös omia yhteistyötahojamme kuten Joensuun kaupungin perhetyötä ja Joensuun Nuorisoasuntoyhdistystä. Aineistoa keräsimme helmikuusta maaliskuun puoleenväliin asti.

4.5 Aineiston käsittely ja analyysi

Aineiston eli vanhempien kirjoittamia kirjeitä saimme yhteensä kuusi kappaletta, joista neljä tuli sähköpostitse ja kaksi postitse. Aineistoa käsitelimme sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi on menettelytapa tekstin analysointiin, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Dokumentti voi olla kirja, päiväkirja, haastattelu tai esimerkiksi kirje. Dokumentiksi voidaan nimittää miltei mitä tahansa kirjalliseen muotoon saatettua materiaalia. Sisällönanalyysin tarkoituksena on, että tutkittavaa ilmiötä pyritään kuvaamaan tiivistetyssä muodossa, luomaan selkeyttä aineistoon sekä kuvaamaan aineiston sisältöä sanallisesti. Tutkimukseen kerätty aineisto järjestetään sisällönanalyysillä johtopäätösten tekoa varten. Sisällönanalyysi sopii hyvin strukturoimattomankin aineiston analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2001, 105.)

Tuomen & Sarajärven (2002, 93) mukaan sisällönanalyysi voi toimia yksittäisenä metodina tai väljänä teoreettisena kehyksenä tehtäessä tutkimuksen analyysiä. Tämän tutkimuksen kohdalla kyse on jälkimmäisestä. Aineiston analysoinnissa lähdettiin liikkeelle huomioiden teoreettinen viitekehys. Kirjeistä analysoitiin se tieto, mitä todella haluttiin selvittää eli mihin tutkimuksella haluttiin vastata. Tutkimuksemme analysointi vaihe eteni pääpiirteittäin Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi -teoksessa esitetyn tutkija Timo Laineen laadullisen tutkimuksen analyysin kuvauksen mukaisesti.

1. Päättää, mikä aineistossa on merkittävää tutkimusongelman kannalta
- 2.a Käy läpi aineisto, erota ja merkitse ne asiat jotka sisältyvät tutkimusongelmaan
- 2.b Jätä kaikki muu pois aineistosta
- 2.c Kerää merkityt asiat yhteen, erilleen muusta aineistosta
3. Teemoittele, luokittele ja tyypittele aineisto
4. Kirjoita yhteenveto (Tuomi & Sarajärvi 2002, 94.)

Aineiston analysoinnin aloitimme lukemalla vanhempien kirjoittamat kirjeet läpi useaan otteeseen. Näin saimme luotua yleiskuvan kirjeiden sisällöstä ja tämä lisäsi myös aineiston analysoinnin luotettavuutta. Luotettavuutta lisää myös tarkka kuvaus aineiston analysoinnin eri vaiheista. Aineistoa aloimme analysoida laittamalla erillisille papereille teemat, jotka muodostuivat tutkimuskysymyksistämme. Valitsimme jokaiselle kysymykselle oman värikoodin, joiden avulla aloimme luokitella kirjeiden sisältöä tutkimuskysymysten alle. Tämän jälkeen tiivistimme jokaisen tutkimuskysymyksen alta löytyvän aineiston poimimalla sieltä yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Sisällönanalyysi menetelmänä auttoi meitä järjestämään aineiston. Halusimme tuoda aineistosta esiin ”todellisia” tuloksia. Tarkoituksenamme ei ollut pelkästään järjestää aineistoa vaan ymmärtää vanhempien kokemia merkityksiä tutkittavasta asiasta.

4.6 Tutkimuksen luotettavuus

Eritoten laadullisessa tutkimuksessa tutkija joutuu koko ajan puntaroimaan tekemiään ratkaisuja sekä ottamaan samanaikaisesti kantaa analyysin kattavuuteen ja tekemänsä työn luotettavuuteen. Vaikka tutkittava aineisto oli vähäinen, esiintyi vanhempien kirjoittamissa kirjeissä samoja asioita eli toistuvuutta tapahtui. Aineistoa on riittävästi silloin, kun uudet tapaukset eivät tuota tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. Yksi tapa ratkaista aineiston riittävyys on puhua sen kylläntymisestä eli saturaatiosta. Tutkimuksemme kohdalla emme voi kuitenkaan puhua, että olisimme saavuttaneet täydellisen saturaation. (Eskola & Suoranta 1998, 209, 61-63.)

Eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta oli haastavaa. Tämä johtui osaltaan siitä, että kyseessä oli molempien ensimmäinen tutkimus. Prosessin aikana aihe muodostui

meille tärkeäksi ja välillä huomasimme olevamme uppoutuneena todella syvälle aiheeseemme. Haastetta tutkimuksen luotettavuuden arviointiin lisäsi se, ettei omaa työtään pysty täysin objektiivisesti arvioimaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131-132.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana onkin tutkijan avoimuus ja sen myöntäminen, että hän on tutkimuksessa keskeinen tutkimusväline. Pääasiallinen luotettavuuden kriteeri laadullisessa tutkimuksessa on nimenomaan tutkija itse. Tutkijan on arvioitava koko tutkimuksen ajan luotettavuutta liittyen teoriaan, tutkimusaineistoon, analyysiin, tulkintaan ja johtopäätöksiin. Lisäksi luotettavuutta voidaan arvioida tutkimuksen tavoitteiden, tarkoituksenmukaisuuden ja toimivuuden kannalta. Näin ollen luotettavuuden arviointi koskettaa koko tutkimusprosessia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135,138; Eskola & Suoranta 1998, 211, 213.)

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on syytä pohtia tutkimustulosten vastaavuutta todellisuuteen. Tekemämme tutkimuksen kohdalta tätä voi olla vaikeaa tarkastella, sillä aikaisempia tutkimuksia ei juuri ole tehty. Tutkittavien määrän ollessa varsin pieni, voi olla hankala yleistää tutkimuksesta saatuja tuloksia koskemaan laajemmin vanhempien kokemuksia lapsensa yksinäisyydestä. Tulee kuitenkin muistaa, että kaikki laadulliset tutkimukset ovat tapauskohtaisia. Niiden pohjalta ei ole tarkoitus tehdä yleisiä päätelmiä niin kuin esimerkiksi tilastollisessa tutkimuksessa. Tärkeintä on, että analysoitava aineisto muodostaa tavalla tai toisella uskottavan kokonaisuuden. (Eskola & Suoranta 1998, 66.)

Koska tutkimuksen ydin oli lapsen ja nuoren yksinäisyyden kokeminen heidän vanhempien omasta todellisuudesta käsin, oli tärkeää että tavoitimme ilmoituksellamme vanhempia, joille oman lapsen tai nuoren yksinäisyyden kokemus oli olemassa. Tämän varmistaa vapaaehtoisuuteen perustuva osallistuminen tutkimukseen. Jokaisen tutkittavan tuli saada kokea olevansa täysin vapaaehtoinen vastaamaan ja osallistumaan tutkimukseen. Huomion arvoista on myös se, että jokaiselle tutkittavalle annetaan riittävä informaatio tutkimuksen luonteesta ja tavoitteesta. (Eskola & Suoranta 1998, 56.)

Tutkimuksessa saatujen tietojen käsittelyssä ja julkaisussa tärkeimpiä ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Painotimme ilmoituksessa, että vanhempien kirjoitta-

mia kirjeitä ei missään vaiheessa julkaista ja aineistoa käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen. Tutkimuksen teon jälkeen tuhosimme aineiston. (Eskola & Suoranta 1998, 57.)

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tuloksissa kuvataan tutkimuskysymysten mukaisesti vanhempien henkilökohtaisia kokemuksia lapsensa yksinäisyydestä. Tutkimuskysymysten alle on poimittu suoria lainauksia vanhempien kirjoittamista kirjeistä. Saatuja tutkimustuloksia olemme sitoneet tietoperustaan.

5.1 Kuinka vanhemmat kokevat lapsensa yksinäisyyden?

Tunteet ovat spontaaneja ja subjektiivisia reaktioita. Ihminen elää, kokee ja havaitsee tunteiden kautta. Tunteet eivät ole oikeita tai vääriä. Kaikki tunteet ovat aitoja, oikeita ja sallittuja. Vaikka tunteet tuntuvat tutuilta asioilta, saattavat ihmiset tarkoittaa niillä eri asioita. Tunteet voivat sekoittaa ajattelua, vääristää johtopäätöksiä, sekä haitata järkipäätästä ratkaisun tekoa. Tunteet voidaan kokea ja jaotella positiivisiksi tai vaikeiksi. Vaikeista tunteista voidaan puhua silloin kun ihminen kokee esimerkiksi vihaa, inhoa, häpeää, pelkoa, tuskaa tai epäonnistumista. Nämä ovat tärkeitä tunteita ja kertovat ristiriidasta käsillä olevan tilanteen ja hyvinvoinnin kannalta tärkeän tarpeen tai päämäärän välillä. (Nyyti ry -opiskelijoiden tukikeskus 2011; Keltikangas-Järvinen 2008, 151-152.)

Tutkimuksessamme vanhemmat reagoivat lapsensa yksinäisyyteen hyvin voimakkaasti, pelkästään vaikeiksi määritellyillä tunteilla. Lapsen yksinäisyys ei ollut mikään neutraali tunne. Se vaikutti syvästi vanhempien kokemusmaailmaan. Vanhemmat kokivat vaikeita tunteita laidasta laitaan, syyllisyydestä jopa vihaan ja suuttumukseen.

”Omat tuntemukseni vaihtelivat säälistä suunnattomaan suuttumukseen. Säälin ja huolestumisen tunne kohdistui poikani kokemaan. Suuttumus kohdistui sii-

hen, miten vähän voi itse vaikuttaa tällaiseen kohteluun. Ei pysty olemaan mukana turvaamassa koulutietä eikä seuraamassa, että tällaista ei enää tapahtuisi.”

”Tyttömme leikki omassa pihassa yksinään katsellen haikeana aidan yli ja kysellen miksei saa mennä enää parhaan ystävän luo, ja samalla luvaten ettei enää liioittele. Selitimme lapsellemme vaikka kuinka monta kertaa, että siitä ei ole kysymys. Tunsin ajoittain jopa vihaa naapureitamme kohtaan, tuntui julmalta erottaa lapset toisistaan. On vaikea selittää niitä tunteita mitä siinä silloin koki, välillä tuntui avuttomalta, epäonnistuneelta. Tuntui sanoin kuvaamattoman pahalta kun tytär ei ymmärtänyt täysin miksi ei saa enää leikkiä ystävänsä kanssa.”

Vanhempien kirjoittamissa kirjeissä ilmeni toistuvasti tunne siitä, miten pahalta tuntui nähdä, kun oma lapsi kärsi yksinäisyydestä. Vanhemmat kuvailivat tunnetta muun muassa näin:

”Muistan vieläkin elävästi miten harmitti katsoa vierestä kun oma lapsi joutuu leikkimään yksinään kun ei ole yhtään ystävää leikkimässä hänen kanssaan. Se raastoi isonkin miehen sydäntä.”

”Kyllä vanhemman on moninkertaisen vaikeaa katsoa lapsensa kärsimystä ja yksinäisyyttä.”

Vanhemmat kokivat ajoittain jopa syyllisyyttä lapsensa yksinäisyydestä. Kirjeistä käy ilmi kuinka keinottomiksi vanhemmat kokivat itsensä. Järkytys, huoli ja epätoivo olivat tunteita, jotka pyörivät heidän mielessään.

”Tilannetta seurattessani, minulle alkoi syntyä yhä enemmän syyllisyyden tunteita. Ajattelin, että olin tehnyt virheen kun en ollut vienyt poikaa hoitoon vaan olin halunnut järjestää hoidon itse. Olisiko hänen ollut helpompi tutustua toisiin lapsiin silloin pienempänä, olinko ”tehnyt” ratkaisullani epäsosiaalisen yksilön?”

”Minulle tuli suuri huoli lapseni yksinäisyydestä ja ennen kaikkea siitä, että poika kärsi tilanteesta, vaikka hän mielellään kouluun aina lähtikin.”

”Tilanne ei kuitenkaan muuttunut, aloin olla epätoivoinen, miten auttaa lastani saamaan kavereita. Ajattelin, että minun pitäisi keksiä ratkaisu ”tähän” ongelmaan”.

5.2 Kuinka lapsen yksinäisyys on ilmennyt?

Useat lapset ja nuoret viihtyvät hyvin itsekseen. Sen takia vanhempien on vaikea tunnistaa ovatko heidän lapsensa yksinäisiä. Tässä tutkimuksessa tarkoitamme lapsen yksin viihtymisellä lapsen konkreettista yksin oloa, joka on negatiivinen ilmiö. Lapsi ja nuori voi kertoa vanhemmilleen, että kaikki on hyvin tai hän ei edes kaipaa ystäviä. Totuus kuitenkin on, että yksinäisyys vaikuttaa suuresti lapsen ja nuoren myönteiseen kehitykseen. Yksinäisyys on lapselle ja nuorelle satuttava kokemus. Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee ystäviä. (MLL 2010.) Lähes poikkeuksetta vanhempien kirjeissä lapsen yksinäisyys ilmeni konkreettisella yksin ololla. Kirjeistä kävi selkeästi ilmi, että lapset eivät olleet valinneet yksinoloa vaan yksinäisyys oli negatiivinen ilmiö.

”Jo pienenä huomasimme, että poika viihtyi itsekseen.”

”Nuorimmaisen ollessa 5-vuotias hänellä ei ollut kuin yksi todellinen ystävä, joka asui naapurissa”

”Viedessäni ja hakiessani lasta, huomasin, että hän oli aina yksin. Kyselin häneltä kavereista, mutta hän vastasi, ettei oikein ole.”

Vanhemmat kuvasivat lapsensa yksinäisyyden ilmenevän muun muassa lapsen alakuloisuutena, itkuisuutena ja murheellisuutena.

”Lapseni saattaa näyttää terveeltä ja normaalilta, mutta itkee sisäلتä.”

”Poika oli murheellinen. Hän oli alakuloinen ja itkeskeli.”

”Olin töissä ja poikani soitti minulle itkien, että isommat pojat olivat tönineet häntä ja kaataneet maahan sekä heitelleet reppua ja ottaneet pipon itselleen. Lapseni oli ihan hysteerinen ja pelkäsi, että pojat seuraavat häntä kotiin.”

Salmivalli (2005, 56-57) toteaa, että kiusaamiseksi tuleminen voi olla lapselle ja nuorelle hyvin traumaattinen kokemus. Kiusaamisen voidaan nähdä liittyvän ihmisarvon alenemiseen vertaisten keskuudessa. Kiusaamisen vaikutuksia on tutkittu paljon. Kiusatuksi joutuminen on yhteydessä muun muassa sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, huonoon itsetuntoon ja kielteiseen minäkuvaan, sekä yksinäisyyteen.

5.3 Mitä vanhempi on asialle tehnyt?

Uusitalon (2007, 37) mukaan yksinäisyyden ehkäisemisen tavoitteena on tukea lapsia ja nuoria luomaan ystävyssuhteita ja löytämään mieluisa harrastus. Lähtökohtaisesti ei tule tarjota valmiita kavereita, vaan pyrkiä vaikuttamaan niihin asioihin, jotka ovat yksinäisyyden taustalla. Tärkeää on tukea ja huomioida lapsen ja nuoren myönteisen minäkäsityksen rakentumista ja kaveritaitojen kehittymistä. Aikuisen tulee pyrkiä luomaan onnistumisen kokemuksia, jotta lapsi ja nuori tuntisi itsensä hyväksytyksi, osaavaksi, kykeneväksi ja arvostetuksi. Kasvattajan voi olla joskus hyvä suunnitella etukäteen, mitä lapsi tai nuori voisi tehdä silloin kun yksinäisyys ahdistaa. Näin lapsi voi huomata, että yksinkin voi tehdä asioita, jotka tuottavat mielihyvää. Mieluisan harrastuksen ja onnistumisen kokemukset tarjoavat hyviä itsetunnon rakennusaineita. Uuden harrastuksen kautta lapsi tai nuori voi löytää itselleen uuden sosiaalisen verkoston. On hyvä myös tiedostaa, että yksinäiset lapset ja nuoret saattavat hävetä yksinäisyyttään ja näin ollen salata ja peitellä sitä. (Uusitalo 2007, 37; Aho & Laine 1997, 195.)

Kirjeistä kävi ilmi, että vanhemmat olivat valmiita tekemään lähes mitä tahansa torjuakseen lapsensa yksinäisyyden. Vanhemmat pyrkivät kannustamaan lapsiaan luomaan uusia kaverisuhteita. He järjestivät tilanteita, joissa lapsella olisi mahdollisuus tutustua uusiin kavereihin ja saisivat uusia ystäviä. Vanhemmat olivat myös valmiita kuljettamaan lastaan välimatkoista riippumatta.

”Teimme kaikkemme, että tyttärellämme olisi hyvä olla. Otimme usein sukulaisytytön luoksemme yökylään leikkikaveriksi lapsellemme. Lisäksi vanhemmista sisaruksista oli seuraa kuopuksellemme.”

”Olen yrittänyt löytää lapselle leikkikavereita puistoista ja leikkipaikoista, mutta kohtaamiset jäivät satunnaisiksi ja vaihtuviksi. Vanhempien läsnäolon sallivista harrastusryhmistä on löytynyt kyllä tuttavien vaan ei ystäviä”

”Me vanhemmat olimme myös valmiita kuljettamaan häntä”

”Yritin kannustaa häntä ottamaan kontaktia muihin ja keskustelin myös opettajan kanssa. Lopulta poika löysi kaverin, mutta kaverin poissaolo aikana hän vietti aikaa yksin.”

”Kyllä terveys, perhemuoto, asuinpaikka vaikuttaa paljon. Itse saa tehdä kaikkensa torjuakseen lapsen yksinäisyyden.”

Kun vanhempien epäily lapsen yksinäisyydestä herää, on asiaan hyvä puuttua ajoissa. Yksinäinen lapsi ja nuori tarvitsee vanhemmaltaan läsnäoloa, kuuntelua ja rohkaisua. Vanhempien kannattaa keskustella asiasta lapsensa kanssa. Heidän tarkoituksena ei ole hankkia lapselleen kavereita, mutta he voivat yhdessä pohtia miten tilanne saataisiin ratkaistua. Vanhemmat voivat pyytää tukea ja apua lähipiiriltä sekä ammatti-ihmisiltä. Lapsen ja nuoren kanssa voi yhdessä pohtia löytyisikö esimerkiksi tuttavaperheistä, sukulaisista tai koulusta samanhenkisiä kavereita. Voisiko lapsi ja vanhempi yhdessä järjestää tilanteita, joista löytyisi uusia tuttavuuksia. Vanhemmat voivat ottaa yhteyttä myös kouluun ja selvittää löytyisikö koulun kautta kerhoa tai muuta harrastusta, johon lapsi tai nuori voisi osallistua. Asiaan tukea saa myös esimerkiksi luokanvalvojalta ja koulukuraattorilta. (MLL 2011; Uusitalo 2007, 27.)

Osa vanhemmista oli ottanut yhteyttä kouluun, jonka tuloksena he pyrkivät yhdessä opettajan tai luokanvalvojan kanssa löytämään ratkaisua lapsen yksinäisyyteen. Kirjeistä nousi esille, että osa vanhemmista oli keskustellut aiheesta yhdessä lapsen kanssa.

”Soitin koululle poikani luokanvalvojalle ja hänen kanssaan kävimme tapahtuneet läpi.”

”Juttelin pojalle ja opettajille, ja opettajat lupasivatkin auttaa asiassa. ”

”Juttelimme hänen kanssaan tästä useampaan kertaan.”

Osasta kirjeistä kävi ilmi, että jopa muutto uuteen paikkaan oli varteenotettava vaihtoehto, joilla olisi voitu ehkäistä lapsen yksinäisyyttä.

”Muutto pois paikkakunnalta voisi auttaa rikkoutuneen turvallisuuden tunteen palauttamisessa ja uusien ystävien löytymisessä ja se onkin harkinnassa”

” 2-luokalle siirtymävaiheessa, oli taas koulun vaihto edessä. Tällä kertaa valitsimme lähikoulun, sillä ajattelimme, että mahdollisia tulevia kavereita olisi helpompi tavata vapaa-aikanakin, kun välimatkat eivät olisi niin pitkiä.”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Lasten ja nuorten yksinäisyyteen vaikuttavat monet eri tekijät. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että koetun yksinäisyyden ja sosiaalisten suhteiden todellisen määrän välillä on selkeä yhteys. Koemme, että tehty tutkimus on tärkeä ja ajankohtainen. Saimme itsekin käyttöömmme paljon uutta ja hyödyllistä tietoa lasten ja nuorten yksinäisyydestä ja siitä, kuinka vanhemmat sen kokevat. Vaikka lasten ja nuorten yksinäisyyden tutkiminen vanhempien näkökulmasta oli haastavaa, onnistunut aiheen rajaaminen auttoi meitä muodostamaan aineistosta selkeän kuvan. Tärkeää onkin tuoda asia näkyväksi ja vasta sitten tähän monitahoiseen ongelmaan voidaan kunnolla tarttua. Asian julkituomisen avulla vanhemmat voivat saada tukea omille ajatuksilleen ja kokemuksille.

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää vanhempien subjektiivisia kokemuksia oman lapsen yksinäisyydestä. Yhtenä tarkoituksena oli tuoda esille vanhempien tunnetiloja lapsensa yksinäisyyttä kohtaan. Halusimme selvittää myös sitä, miten vanhemmat olivat huomanneet lapsensa yksinäisyyden ja mitä vanhemmat olivat koettaneet tehdä torjuakseen lapsensa yksinäisyyttä. Aiheemme on kiistämättä ajankohtainen. Tänä vuonna järjestettävä yhteisvastuukeräys kohdistuu lasten ja nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen.

Kirjeiden perusteella voidaan todeta, että oman lapsen yksinäisyys vaikuttaa hyvin voimakkaasti vanhempien kokemusmaailmaan. Oman lapsen yksinäisyydestä aiheutuva keskeinen tunnetila oli pahanolon tunne. Jokaisen vanhemman kirjoittamassa kirjeessä nousi esille huoli ja hätä, joka kohdistui oman lapsen yksinäisyyteen. Tutkimuksestamme käy ilmi, että lapsen yksinäisyys vaikuttaa vanhempiin hyvin voimakkaina tunnetiloina. Tunteet vaihtelivat säälistä ja syyllisyydestä, jopa suuttumukseen ja vihaan. Kirjeissä vanhemmat tuovat ilmi syyllisyyden, pahanolon ja riittämättömyyden tunteita, joita he kokivat oman lapsensa yksinäisyyttä kohtaan.

Yhdestä kirjeestä odottamattomasti esille nousi se, kuinka lapsen yksinäisyys vaikutti vanhempaan niin voimakkaasti, että hän koki myös itsensä yksinäiseksi. Jokaisessa vanhemman kirjoittamassa kirjeessä vanhemmat peräänkuuluttivat vertaistuen tarvet-

ta. Kirjeistä nousi esille, että aihe on hyvin arkaluontoinen ja vaikea käsitellä. Vanhemmat syyttävät usein itseään lapsensa yksinäisyydestä. Heidän mielestään oman lapsen yksinäisyys on korostuneen paha-asia ja epäonnistuminen vanhemmuudessa. Asia ei kuitenkaan ole näin yksioikoista, koska yksinäisyyden syy-seuraussuhdetta on vaikea määritellä yksiselitteisesti.

Vanhempien pohtiessa, kuinka oman lapsen yksinäisyys oli ilmennyt, nousi kirjeistä yhtenä yhtenäisenä tekijänä esille konkreettinen lapsen yksinolo. Vanhempien kirjeistä kävi ilmi, että lasten ja nuorten yksinolo oli negatiivista eivätkä he olleet yksinoloa itse valinneet. Lisäksi yksinäisyys oli lapsista ja nuorista näkynyt muun muassa alakuloisuutena, itkuisuutena ja murheellisuutena.

Tutkimuksemme pohjalta voidaan todeta, että yksinäisyyttä aiheuttaa todellisten ystävien puute, kiusaamisen kohteeksi joutuminen sekä erilaisuus. Vaikka kavereita ja tuttuja saattoi olla paljonkin, ei näitä sosiaalisia kontakteja koettu tarpeeksi läheiseksi. Valtaosassa vanhempien kirjeissä lapsen yksinäisyys ilmeni siis emotionaalisena ja sosiaalisena yksinäisyytenä. Se näkyi kiintymyssuhteiden puuttumisena läheisiin ihmisiin, tyytymättömyytenä olemassa oleviin ihmissuhteisiin sekä ryhmään kuulumattomuuden tunteena.

Lasten ja nuorten yksinäisyyden torjumiseksi vanhemmat olivat valmiita tekemään kaikkensa. Vanhemmat järjestivät tilanteita, joissa lapsilla ja nuorilla olisi mahdollista saada uusia tuttavuuksia ja ystäviä. Osa vanhemmista mahdollisti lastensa osallistumisen erilaisiin toimintoihin kuljettamalla heitä. Vanhemmat kokivat keinottomuutta asian suhteen. He yrittivät saada tukea asian ratkaisemiseksi olemalla yhteydessä lapsen kouluun ja muihin tukiverkostoihin kuten sukulaisiin. Kirjeistä kävi ilmi, että osa vanhemmista oli ottanut asian puheeksi myös lapsen kanssa. Tutkimuksen tuloksista nousi esille se tosiasia, että vanhemmilta puuttui tukiverkosto, ei ollut ketään kenen puoleen asian tiimoilta olisi voinut kääntyä. Yksilöllisyyttä korostava yhteiskunta jättää vanhemmat yksin vaikean tilanteen edessä. Vaikka vanhemmilla olisi selviytymiskeinoja selviytyä oman lapsen yksinäisyydestä, kaipasivat he selkeästi kokemuksen jakamista ja löytää sitä kautta kenties lisää keinoja.

7 POHDINTA

Elämme nopeasti muuttuvassa yhteiskunnassa, on vaikea tietää mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Muutoksen kohtaaminen ja siihen sopeutuminen vaatii paljon, niin lapselta kuin aikuiseltakin. Lapsella täytyy olla tietyt valmiudet, jotta hän voi kohdata muutoksen. Eikä kasvattajan tehtävä ole helppo luotsata lastaan tähän muutoksen maailmaan. Vanhemmuus on yksi suurimmista elämäntehtävistä ja siksi arvokas. Vanhemmuudesta puhuminen nostaa pintaan monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Se saa miettimään omia kykyjä, toiveita ja ajatuksia vanhemmuuteen liittyen. Vanhemmuutta voidaan pitää vaativana pestinä, joka kestää lopun ikää. Vanhemman vastuu on suuri, mutta jokainen vanhempi on riittävä omana itsenään.

Yksinäisyydestä on tullut yksi aikamme yleisimmistä ongelmista. Nykyään yksinäisyys nousee voimakkaasti esiin eri puheenaiheissa sekä mediassa. Sana yksinäisyys esiintyy puhuttaessa lasten ja nuorten yksinäisistä iltapäivistä ja illoista, kotona tai laitoksissa elävistä vanhuksista ja yksinhuoltajista. Myös yksinäisyyteen liittyvät kansanterveydelliset ongelmat puhuttavat (Saari 2010, 45). Yksinäisyys on erittäin moniulotteinen ongelma ja se koskettaa lähes kaikenikäisiä ja jokaista jossain elämänvaiheessa. Lasten ja nuorten yksinäisyys on hyvin ajankohtainen aihe, sitä on yritetty selittää monin eri tavoin. Yksinäisyyteen on yritetty etsiä syitä monesta eri lähtökohdasta. Kuitenkaan lasten ja nuorten yksinäisyyteen ei ole yhtä ainoaa selittävää tekijää, vaan se on monien asioiden summa.

Voidaan sanoa, että yhteiskunnallinen muutos on merkittävä lasten ja nuorten yksinäisyyteen vaikuttavista tekijöistä. Nykypäivänä muuttuva yhteiskunnallinen todellisuus asettaa lukuisia reunaehtoja lasten ja nuorten pyrkimyksille. Tämän päivän yhteiskunnassa lukuisat joukkotiedotusvälineet ja viihde täyttävät ihmisen jokapäiväistä elämää. Vanhemmalle voi olla haasteellista erottaa tästä suuresta tietotulvasta olennainen tieto epäolennaisesta. Voimme vain kuvitella mitä se on lapselle ja nuorelle.

Yksinäisyydestä puhuttaessa on tärkeää muistaa, että ajoittainen yksinäisyyden tunne on osa jokaisen ihmisen elämää. Yksinäisyys nähdään riskitekijänä silloin, kun se ei ole itse valittua. Niin kuin jo aikaisemmin tutkimuksessa olemme todenneet, on

oleellista erottaa yksin oleminen varsinaisesta yksinäisyydestä. Yksin oleminen on merkitykseltään myönteistä ja voi osaltaan parantaa ja olla merkki rauhallisuudesta.

Ihminen kokee ja havaitsee omat sosiaaliset suhteensa eri tavoin. Yksinäisyyden tunne voi kasvaa tai vähentyä sen mukaan, millaiset odotukset kukin asettaa omille sosiaalisille suhteilleen. Tunnetasolla yksinäisyys koetaan epämiellyttävänä, ahdistavana, surullisena ja kipeänä. (Saari 2009, 9.) Jokainen ihminen kokee yksinäisyyden subjektiivisena kokemuksena. Näin ollen ihmisen reaktiot yksinäisyyteen vaihtelevat. Joitakin yksinäisyys kannustaa tekemään tilanteelle jotakin. He voivat olla aktiivisia hakeutumaan toisten ihmisten seuraan. Toisaalta yksinäisyys voi lamauttaa ihmistä ja tehdä hänestä avuttoman ja tunneköyhän. (Aho & Laine 1997, 190.)

Yksinäisyys uhkaa ihmisen hyvinvointia monella osa-alueella. Yksinäisyyteen tulisikin tämän takia puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Ongelman ydin onkin kuinka kotona, päiväkodissa tai koulussa nämä apua tarvitsevat yksinäiset lapset ja nuoret voidaan löytää. Tarkkasilmäinen ja kokenut aikuinen voi erottaa lapsiryhmästä yksinäisen lapsen. Aikuinen osaa yleensä erottaa sosiaalisten suhteiden solmimisen vaikeuden. Tilanteeseen tulee puuttua, mikäli sama lapsi tai nuori jää toistuvasti ryhmän ulkopuolelle. (Aho & Laine 1997, 194.)

Aikuisen ei tarvitse kuitenkaan huolestua lapsen ja nuoren ajoittaisesta yksinäisyyden tunteesta. Aikuisen tehtävänä on huolehtia siitä, ettei yksinäisyydestä muodostu kuukausien, vuosien tai jopa koko loppuelämää varjostava tuskallista kahletta. Jotta lapset ja nuoret välttyisi yksinäisyydeltä, on meidän aikuisten tehtävä yhteistyötä kotona, päivähoidossa, koulussa sekä työssämme. Paras tuki lapsillemme on yhteinen aika. (Uusitalo 2007, 37.)

Lasten ja nuorten yksinäisyyteen voidaan tietoperustan mukaan liittää muun muassa alhainen sosiaalinen status eli lapsen tai nuoren torjuttu asema ryhmässä, perinnölliset tekijät muun muassa masentuneisuus ja temperamentti, sekä kiintymyssuhde. Lisäksi lapsen ja nuoren kasvuympäristö sekä jossain määrin vanhempien roolin merkitys ovat nousseet esille pohdittaessa lapsen ja nuoren yksinäisyyttä. Lapset ja nuoret tarvitset fyysistä ja psyykkistä läheisyyttä ja ennen kaikkea yhteenkuuluvuu-

den tunnetta. He tarvitsevat ympärilleen ihmissuhteita, jotta he voivat kasvaa ja kehittyä eheäksi oman identiteetin omaaviksi aikuisiksi.

Voidaan todeta, että vahvaksi muodostuneen lasten ja nuorten identiteetin nähdään suojaavan heitä monilta riskitekijöiltä elämässä tai ainakin antavan niiden selvittämiseksi vankemman pohjan. Yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden puute vaikuttavat negatiivisesti lapsen ja nuoren identiteetin rakentumiseen. Riittävän hyvä minäkuva ja hyvä itsetunto ovat tekijöitä, jotka antavat lapselle ja nuorelle valmiuksia solmia ystävyssuhteita. Minäkuva ja hyvä itsetunto pohjautuu pitkälti lapsuudessa ja nuoruudessa saatuihin kokemuksiin ja samaistumiseen tuona aikana tärkeisiin ihmisiin ja heidän ominaisuuksiin. Ihminen on tyytyväinen jos hänen olemassa olevat ihmissuhteensa vastaavat hänen odotuksiaan tai ylittävät sen. Muussa tapauksessa voidaan nähdä tämän lisäävän yksinäisyyden kokemista.

Hyvinvoiva vanhempi kykenee huolehtimaan lapsestaan parhaalla mahdollisella tavalla, sekä hakemaan tarvittaessa apua ulkopuolisilta ja nauttimaan omasta vanhemmuudestaan. Voidakseen hyvin, lapsi ja nuori tarvitsee turvallisen kiintymyssuhteen, arkihoivaa, sekä rakkautta. On tärkeää, että perhe pystyy yhdessä selviämään arjen haasteista ja vastoinkäymisiä. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuoloilla on suuri merkitys ihmisen myöhemmälle kehitykselle. Lapsen elämään ja hänen kasvuunsa vaikuttaa koko hänen kasvuympäristönsä.

Nuoren irtaantuessaan vanhemmistaan tulevat kaverit hänelle erityisen merkittäviksi ja nuori alkaa toimia omien ajatustensa mukaan eikä ehkä kerro enää asioitaan kotona kuten pienempänä. Ystävien kanssa nuori pääsee harjoitteleman tulevaisuuden kannalta tärkeitä sosiaalisia taitoja. Jos kavereita ja ystäviä ei kerta kaikkiaan ole, voidaan yksinäisyyttä koskevat kysymykset kokea niin henkilökohtaisiksi ja kipeiksi, että niihin vastataan itseään suojelevasti, jopa valheellisesti. Yksinäisyyden kokeminen on aina henkilökohtaista ja ulkopuolisen on mahdotonta määritellä kuinka voimakkaasti ja negatiiviseksi vastaaja sen kokee. On tärkeää myös muistaa, että yksinäisyyden tunne voi vaihdella elämäntilanteiden ja mielialojen mukaan. Vanhempien tietämättömyys oman lapsen yksinäisyydestä voi olla yhtenä syynä vanhempien kirjoittamien kirjeiden niukkuuteen.

Voimme vain pohtia, olisiko tutkimustulos muuttunut tai miten se olisi muuttunut, jos kirjeitä olisi ollut enemmän. Opinnäytetyön aihe koskettaa selkeästi monia vanhempia. Tämän osoittaa osaltaan jo se, että ilmoitustamme oli Internetin keskustelupalstoilta käyty lukemassa yli tuhat kertaa. Miettimisen arvoista on myös se, jos aineiston keruuseen olisi voinut käyttää enemmän aikaa sekä erilaisia aineistonkeruun menetelmiä. Olisiko tämä lisännyt tutkimuksen yleistettävyyttä ja luotettavuutta. Voimme vain arvailla, mitkä kaikki seikat vaikuttivat niukkaan aineiston määrään.

Tutkimuksella halusimme tuoda esille vanhempien kokemuksia siitä, miltä heistä tuntuu oman lapsen yksinäisyys. Yksinäisyyttä on tutkittu useasta eri näkökulmista. Vanhempien kokemukset ovat uusi näkökulma lasten ja nuorten yksinäisyyden tutkimiseen. Joensuun Pelastakaa Lapset ry pystyy hyödyntämään tutkimustuloksia organisoidessaan yksinäisten lasten ja nuorten vanhempien vertaisryhmää. Tutkimustulosten avulla tilaaja pystyy perustelemaan pienryhmätoiminnan tärkeyttä ja tarpeellisuutta rahoitusta haettaessa.

Tutkimuksen teon myötä pääsimme syventymään niihin tunteisiin, joita vanhemmat kokivat oman lapsen yksinäisyydestä. Vanhempien kokemusten tutkiminen oli mielenkiintoinen ja haastava prosessi, joka tarjosi meille uudenlaisen ja avartavan näkökulman lasten ja nuorten yksinäisyyden tarkasteluun. Koemme onnistuneemme tuomaan tutkimuksella esiin niitä tunnetiloja, joita vanhemmat kokevat oman lapsen yksinäisyydestä. Toimimme väylänä tuoda esiin aitoja vanhempien kokemuksia.

Yksinäisyys on valtava painolasti lapsen ja nuoren elämässä mutta yhtä painava se on myös vanhemmalla. Vanhempien kirjoittamista kirjeistä kävi ilmi vakava suhtautuminen aiheeseen, ja tarve jakaa oma kokemus. Yksinäisyyden äärelle pysähtyminen oli hyvin koskettavaa. Erityisen mielenkiintoista olisi jatkossa tutkia kuinka lapsena tai nuorena koettu yksinäisyys vaikuttaa aikuisiällä. Toivomme tekemämme tutkimuksen herättävän mielenkiintoa jatkotutkimuksiin kyseisestä aihepiiristä.

Lapsen yksinäisyys ja paha olo huolestuttavat aina vanhempia. Lapset ja nuoret voivat oireilla pahaa oloaan monin tavoin. Oireilu saattaa aiheuttaa vanhemmissa epäilyä lapsen tai nuoren ”normaaliudesta”. Myös tunne siitä, että oma lapsi ei ”kelpaa”

mihinkään ikäistensä ryhmään, aiheuttaa ahdistusta ja huolta. Vanhemmilla on tarve vaihtaa kuulumisia ja kuulla toisten vanhempien kokemuksia. (Kontkanen 2010.)

Perheiden tavallisissa pulmatilanteissa erehdytään, tehdään virheitä ja joskus myös opitaan niistä. Uskomme, että niiden kautta ymmärrys omasta käyttäytymisestä lisääntyy ja huoli, jota lapsistamme joka tapauksessa aina kannamme, ei enää näytädy niin ylivoimaisena. Tiedostamme, että tekemässä opinnäytetyössämme analyysimme jää jokseenkin irralliseksi laajalti kokoamastamme tietoperustasta. Mutta toivomme, että vanhemmat, joilla on vastaavanlaisia tuntemuksia ja ajatuksia oman lapsen yksinäisyydestä, löytävät tutkimuksemme kautta samaistumiskokemuksia. Ja näin ollen löytävät uusia keinoja ja mahdollisuuksia kohdata oman lapsen yksinäisyys.

LÄHTEET

- Aalto, Mervi 2003. Nuorten kokema yksinäisyys ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Kasvatustieteen laitos. Helsingin yliopisto. Pro-gradu –tutkielma. Viitattu 3.3.2011.
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/4011/nuortenk.pdf?sequence=1>
- Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Alasuutari, Maarit 2003. Kuka lasta kasvattaa?. Tampere: Tammer-Paino.
- Arajärvi, Terttu 1999. Hyvä lapsuus. Vauvasta kouluikäiseksi. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Dunderfelt, Tony 1997. Elämänkaari psykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 9.uudistettu painos. Porvoo: WSOY.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2.painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara Paula 2008. Tutki ja kirjoita, 13.-14., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus
- Junttila, Niina 2008. Lasten, nuorten ja perheiden yksinäisyys. Ehkäisevä mielenterveys- hyvinvoinnin agendalla 6.11.2008. Oppimistutkimuksen keskus & opettajan koulutuslaitos. Turun Yliopisto. PowerPoint. Viitattu 15.3.2011.
<http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/D3172198-0CDE-46B6-A7A8-B997CCA2A454/13352/NiinaJunttilaLastenjanuortenyksin%C3%A4isyys061108.pdf>
- Junttila, Niina 2010. Koululaisten sosiaaliset taidot ja yksinäisyys. Turun Yliopisto. PowerPoint. Viitattu 15.3.2011.
http://www.liiku.fi/mp/db/file_library/x/IMG/53350/file/NiinaJunttila.pdf
- Kaipio, Kalevi 1999. Kasvattava yhteisö. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus Oy.
- Kangasniemi, Jukka 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Viitattu 3.3.2011.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19195/9789513934088.pdf?sequence=1>
- Kauppila, Reijo A 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Keuruu: OTAVAN KIRJAPAINO Oy.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2003. Hyvä itsetunto. 14.painos. Juva: WS Bookwell Oy.

- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Tunne itsesi, suomalainen. 7.painos. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kontkanen, Kaisa 2010. MINÄ OLEN TÄRKEÄ -projekti Joensuussa 2011–2015. Hankehakemus.
- Lahtela, Eeva & Lehtinen, Johanna 2008. ”Kun ei ole ketään kuka välittäisi” Nuorten kokemuksia yksinäisyydestä. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosionomi AMK opin- näytetyö. Viitattu 4.3.2011.
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/11836/2009-03-24-07.pdf?sequence=1>
- Lyytinen, Heikki & Eklund, Kenneth & Laakso, Marja-Leena 2000. Varhainen kogni- tio, temperamentti ja vuorovaikutus. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korkeakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki 2000 (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.-4.painos. Porvoo: WS Bookwel Oy. 40-65.
- Maunula, Minna 2003. Aikuistuvan yliopisto-opiskelijan tulevaisuudensuunnitelmat. Kasvatustieteenlaitos. Jyväskylän yliopisto. Pro-gradu –tutkielma. Viitattu 7.3.2011
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8810/G0000394.pdf>
- MLL 2010. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuori on yksinäinen. Viitattu 18.3.2011.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_on_yksinainen/
- Määttä, Kaarina (toim.) 2007. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Hel- sinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nivala, Elina & Saastamoinen, Mikko 2007. Nuorisokasvatuksen teorian kohde ja konteksti. Teoksessa Nivala, Elina. & Saastamoinen, Mikko (toim.) Nuorisokasva- tuksen teoria - perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Nuorisotutkimusverkos- to/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 73, 8-27.
- Nyyti ry –opiskelijoiden tukikeskus 2011. Tunteet ohjailevat jokapäiväistä elämääm- me. Viitattu 30.3.2011. <http://www.nyyti.fi/tietoa/tunteet/>
- Pelastakaa Lapset ry 2011. Pelastakaa Lapset - Räddä Barnen. Viitattu 15.1.2011.
<http://www.pelastakaalapset.fi/>
- Peltonen, Anne 2004. APUA AJOISSA – Tunnista lapsen hätä. Pieksämäki: RT-Print Oy.
- Pulkkinen, Lea 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa Rönkä, Anna & Kinnunen, Ulla (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 14- 29.
- Ruoppila, Isto 2000. Lapsuus. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korkeakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki 2000 (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstis- saan. Porvoo: WS Bookwel Oy. 29-39.

- Rönkä, Anna & Kinnunen, Ulla (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Saari, Juho 2009. Yksinäisten yhteiskunta. 1.painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: OTAVAN KIRJAPAINO OY.
- Silvén, Maarit 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy.
- Sinkkonen, Jari & Kalland, Mirjam (toim.) 2001. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. 1.painos. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Tiikkainen, Pirjo 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotonaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Uusitalo, Tuula 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa Määttä, Kaarina (toim.) 2007. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy, 23-37.

LIITTEET

Hyvät vanhemmat

Tunnetteko huolta siitä, että lapsenne on yksinäinen?

Olemme kaksi yhteisöpedagogiopiskelijaa Humanistisesta ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä vanhempien kokemuksista lapsensa yksinäisyydestä. Tutkimukseen toivomme lasten vanhemmilta aiheeseen liittyviä vapaa-muotoisia kirjeitä, kirjoitelmia tai kuvauksia, joissa tuotte ilmi omia tuntemuksianne lapsenne kokemasta yksinäisyydestä.

Opinnäytetyömme tilaajana on Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä olen tärkeä –projekti. Projekti tarjoaa pienryhmätoimintaa sellaisille lapsille ja nuorille, jotka kokevat olevansa yksinäisiä, vailla parasta ystävää tai ilman ikäistänsä seuraa koulussa tai vapaa-ajalla. Yksinäisyys voi olla koko elämää hallitseva pahanolon tunne, jonka vaikutukset ulottuvat niin koulutyöhön kuin vapaa-aikaankin.

Kirjoitelmat pyydetään lähettämään maaliskuun puoliväliin mennessä sähköpostiosoitteeseen yksin2011@luukku.com tai perinteistä postia käyttäen osoitteen Joensuun Pelastakaa Lapset ry, Suvantokatu 2, 80100 JOENSUU.

Kirjoitelmat käsitellään luottamuksellisesti ja aineistoa käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen.

Ystävällisin terveisin,
Johanna Pursiainen & Malla Luodelahti